



Ministero dell'Istruzione

LICEO DI STATO CARLO RINALDINI
Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale



Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 1M LICEO MUSICALE
Anno scolastico 2021/22
Prof. GABRIELE CRISTIANO MONTANARI

ARGOMENTI SVOLTI:

TEORIA:

- Gli assi e i piani di movimento;
- Le parti del corpo;
- Le posizioni e i movimenti fondamentali del corpo umano;
- Lo scheletro umano e le sue caratteristiche;
- I movimenti del corpo e degli arti sui tre piani;
- Le articolazioni;
- Il cuore, caratteristiche e funzioni;
- Il sangue, caratteristiche, funzioni;
- La circolazione, piccola e grande;
- Lo strappo muscolare, le tendinopatie, la tecnica RICE, la distorsione, la lussazione e la frattura.
- La lipotimia, il crampo muscolare, la contrattura e lo stiramento;
- Le ferite, le contusioni, le emorragie.
- Il regolamento della pallavolo

PRATICA:

- Esercizi individuali a corpo libero in stazione eretta;
- Stretching statico in stazione eretta;
- Andature;
- Spalliera svedese (esercizi per gli addominali)
- Corsa;
- Pallavolo; (palleggio, tiri e passaggi)
- Basket; ; (palleggio, tiri e passaggi)
- Arbitraggio della pallavolo;
- Esercizi oculo manuali con palline da tennis;
- Trekking al parco della cittadella;



GIOCO:

- Palla avvelenata;
- I 10 passaggi;
- Partite di volley;

ARGOMENTI ECOLOGICI TRATTATI:

- “La corretta raccolta differenziata della plastica- filmato mimo”;

STRUMENTI UTILIZZATI:

- Palestra, parco della cittadella, libro di testo(educare al movimento) internet (YouTube) appunti, p.c.

Il Docente

Prof. _____

I Rappresentanti degli studenti

.....

.....