



Ministero dell'Istruzione

**LICEO DI STATO CARLO RINALDINI**

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale



Percorso formativo disciplinare  
**Disciplina: SCIENZE MOTORIE**  
CLASSE 2M LICEO MUSICALE  
Anno scolastico 2021/22  
Prof. GABRIELE CRISTIANO MONTANARI

## **ARGOMENTI SVOLTI:**

### **TEORIA:**

- Arbitraggio della pallavolo;
- Il regolamento della pallavolo;
- Il cuore e la sua funzione;
- La grande e piccola circolazione;
- Traumatologia: come trattare i traumi più comuni: ferite da taglio e da punta, emorragie superficiali e profonde, lo stiramento, il crampo, lo strappo, la contusione, la lussazione, la distorsione, la lipotimia, lo svenimento.
- Visione di filmati sportivi sulla pallavolo e sul rugby;

### **PRATICA:**

- Pallavolo; (battuta, bagher, palleggio)
- Esercitazioni oculo manuali con frisbee
- Corsa breve;
- Andature;
- Esercizi callistenici in stazione eretta come riscaldamento;
- Trekking al parco della cittadella;
- Trekking urbano.

### **Giochi:**

- Passaggi con il frisbee
- calcio balilla.
- Pallavolo; (partite e mini torneo)



Ministero dell'Istruzione  
**LICEO DI STATO CARLO RINALDINI**  
*Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale*



## **ARGOMENTI ECOLOGICI TRATTATI:**

- L'importanza dell'acqua e come risparmiarla;
- Perché il mondo sta esaurendo le riserve idriche.

## **STRUMENTI UTILIZZATI:**

- Libro di testo, appunti, internet (YouTube) power point, palestra d'istituto, parco della cittadella, spalliera e attrezzi callistenici del parco.

Il Docente

Prof. \_\_\_\_\_

I Rappresentanti degli studenti

.....

.....