



Ministero dell'Istruzione

LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale



Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 1AM LICEO CLASSICO
Anno scolastico 2022/23
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;
- Teoria, Tecnica e didattica dei seguenti esercizi: L'affondo e sue varianti; lo squat, i piegamenti sulle braccia;
- I paramorfismi e i dismorfismi del rachide;
- La postura corretta;

- Scoliosi paramorfica e dismorfica; posture corrette; analisi posturale;
- Le cause specifiche del mal di schiena;
- La spondilolistesi ;il mal di schiena cronico e la sindrome lombare;
- Glossario degli esercizi a corpo libero (pag.458/462);
- Il regolamento della pallavolo;
- L'arbitraggio della pallavolo.

PRATICA:

- Esercizi individuali a corpo libero in piedi e a terra;
- Pallavolo;
- Esercizi in circuito;
- Fitwalking.

GIOCO:

- Badminton;
- Pallavolo;
- Floorball;
- I 10 passaggi.

STRUMENTI UTILIZZATI:



Ministero dell'Istruzione

LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale



- Palestra, parco della cittadella, libro di testo (educare al movimento, Internet appunti, P.C.

Ancona, 06/06/2023

Il Docente

Prof. Gabriele C. Montanari