



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
LICEO DI STATO CARLO RINALDINI
Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale



Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1 F - LICEO DELLE SCIENZE UMANE "RINALDINI" ANCONA
Anno scolastico **2022/23**
Prof. **MIRCO BRUNELLI**

1- **Potenziamento fisiologico:**

Obiettivo dell'argomento: miglioramento delle capacità condizionali e potenziamento dei grandi apparati, educazione alla salute e prevenzione degli infortuni.

- miglioramento del tono muscolare con esercizi di potenziamento a carico naturale e combinazioni.
- miglioramento della mobilità articolare con esercizi specifici al suolo, a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, e di stretching.
- miglioramento della velocità generale.
- miglioramento della funzione cardio-respiratoria con la resistenza generale e speciale.
- miglioramento della forza generale e resistente.

2-**Pratica sportiva:**

Obiettivo dell'argomento: conoscenza del regolamento tecnico e dei fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi; saper applicare regole durante il gioco ed eseguire corretti gesti tecnici.

- partite di pallavolo: fondamentali individuali ed esercitazioni a coppie e gruppi.
- giochi di movimento (palla avvelenata, prigioniera e rilanciata).
- partite di basket: fondamentali individuali ed esercitazioni in gruppo.
- esercitazioni di badminton e di calisthenics in ambiente naturale (parco della Cittadella)
- trekking urbano ed attività sportiva in ambiente naturale (parchi urbani).

3-**Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base:**

Obiettivo dell'argomento: conoscere il proprio corpo e le modalità operative per migliorare le proprie capacità coordinative.

- esercizi ai grandi attrezzi: spalliera, trave, panche e tappeti.
- esercizi con i piccoli attrezzi: funicella, cerchi, coni, elastici, piccoli ostacoli.
- giochi di movimento, staffette di velocità.



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
LICEO DI STATO CARLO RINALDINI
Liceo Classico - Musicale - Scienze Umane - Economico Sociale



- coordinazione dinamica generale: esercizi al suolo, andature semplici e di coordinazione.
- circuiti multifunzionali per lo sviluppo delle abilità motorie.

4-test di valutazione pratica (a tempo):

- test di sospensione statica alla spalliera.
- test di resistenza alla velocità in palestra.
- test di forza isometrica.
- test di resistenza aerobica generale.
- test plank classico con progressione.

5-Argomenti teorici trattati (e relative verifiche orali) con utilizzo del libro di testo, dispense e video:

- L'Apparato locomotore (dispensa).
- Traumatologia e primo soccorso (dispensa).
- Regolamento tecnico della Pallavolo.
- Power point video: "Benessere e benessere"

6- Attività extra scolastiche:

Non sono state effettuate attività extra scolastiche.

Il Docente

Prof. **MIRCO BRUNELLI**

I Rappresentanti degli studenti

.....
.....