



Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale

Prof. **MIRCO BRUNELLI**



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

.....
.....