



Ministero dell'Istruzione

LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale



Percorso formativo disciplinare
Disciplina: Scienze Motorie
CLASSE 1 LICEO MUSICALE
Anno scolastico 2022/23
Prof. Gabriele Cristiano Montanari

ARGOMENTI SVOLTI:

TEORIA:

- Le posizioni e i movimenti fondamentali del corpo umano;
- Assi e piani di riferimento e movimenti del corpo e degli arti su di essi;
- Lo scheletro umano e le sue caratteristiche;
- La pallavolo (battuta; bagher; palleggio) ;
- Il regolamento della pallavolo;
- L'arbitraggio della pallavolo.

PRATICA:

- Vari tipi di andatura;
- Coordinazione oculo manuale;
- Esercizi individuali a corpo libero;
- Fitwalking;
- Capovolta avanti;

GIOCO:

- Badminton;
- Pallavolo;
- Palla avvelenata;
- Floorball;
- I 10 passaggi;
- Il basket (tiro e palleggio).

ATTREZZI UTILIZZATI:

- Spalliera;
- Trave;
- Palloni di vario genere;
- Tappetoni.



STRUMENTI UTILIZZATI:

- Libro di testo (educare al movimento), appunti, internet, palestra d'istituto, parco della cittadella.

Ancona, 06/06/2023

Il Docente

Prof. Gabriele C. Montanari