



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 2022/23
Prof. GABRIELE CRISTIANO MONTANARI

ARGOMENTI SVOLTI:

TEORIA:

- Glossario degli esercizi a corpo libero (pag.458/462);
- Il regolamento della pallavolo;
- L'arbitraggio della pallavolo;
- Il bagher; la battuta e il palleggio della pallavolo;
- L'importanza della flessibilità;
- Lo stretching: sua finalità e importanza;
- Concetto di dipendenza;
- Il tabacco; il fumo; l'alcol;
- Il doping;
- La scoliosi;
- Gli effetti benefici del movimento;
- Il bullismo.

PRATICA:

- Riscaldamento con andature di passo;
- Scatti con vari tipi di partenza;
- Esercizi individuali in stazione eretta e a terra;
- Esercizi individuali alla spalliera;
- Esercizi individuali alla sbarra e parallele (parco);
- Fitwalking al parco della cittadella.

Giochi:

- Badminton;
- Pallavolo;
- Calcio balilla;
- Basket;
- Palla avvelenata.



Ministero dell'Istruzione

LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale



STRUMENTI UTILIZZATI:

- Libro di testo (educare al movimento) appunti, Internet, power point, palestra d'istituto, parco della cittadella, spalliera e attrezzi calistenici del parco.

Ancona, 06/06/2023

Il Docente

Prof. Gabriele C. Montanari