



Ministero dell'Istruzione

LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale



Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 3AM LICEO CLASSICO
Anno scolastico 2022/23
Prof. GABRIELE CRISTIANO MONTANARI

ARGOMENTI SVOLTI:

TEORIA:

- Concetto di dipendenza;
- Il tabagismo e i suoi effetti;
- L'alcolismo e i suoi effetti;
- Concetto di doping;
- Cocaina, anfetamine e derivati, caffeina, steroidi anabolizzanti, eritropoietina;
- Il fumo e suoi effetti collaterali;
- L'importanza dell'acqua nel corpo umano;
- Il sonno: la quantità e la qualità incidono sulla nostra salute;
- Il sonno e prestazione sportiva;
- La pallavolo;
- La battuta, il bagher e il palleggio della pallavolo;
- L'arbitraggio nella pallavolo;
- Il badminton;
- Regolamento del badminton.

PRATICA:

- Il fitwalking al parco della cittadella;
- Esercizi callistenici di riscaldamento.

GIOCHI:

- Badminton;
- Basket;
- Floorball;
- Volley.



Ministero dell'Istruzione

LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale



STRUMENTI UTILIZZATI:

- Libro di testo (educare al movimento), appunti, P.C., Internet, power point, palestra d'istituto, parco della cittadella.

Ancona, 06/06/2023

Il Docente

Prof. Gabriele C. Montanari