



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

ARGOMENTI SVOLTI:

TEORIA:

- Regolamento della pallavolo;
- Il bagher, la battuta e il palleggio;
- Arbitraggio del volley;
- Regolamento del basket;
- Regolamento del badminton;
- Glossario esercizi a corpo libero pg.458/9;
- Le dipendenze;
- Il sonno: la quantità e qualità del sonno incidono sulla nostra salute.

PRATICA:

- Coordinazione oculo manuale con frisbee;
- Pallavolo;
- Basket;
- Badminton;
- Fitwalking.

GIOCHI:

- Badminton;
- Tennis tavolo;
- Calcio balilla.

STRUMENTI UTILIZZATI:

- Libro di testo(educare al movimento) appunti, internet, P.C.;
- Palestra d'istituto;
- Trave, spalliere;
- Parco della cittadella.

Ancona, 06/06/2023

Il Docente

Prof. Gabriele C. Montanari