



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:

- Presentazione di power point, in piccoli gruppi e con esposizione in classe, riguardanti argomenti scelti dagli studenti in una lista da me proposta (anatomia, fisiologia, sport vari, alimentazione sportiva ed altri strettamente correlati alla pratica sportiva).

6- Attività extra scolastiche:

Non sono state effettuate attività extra scolastiche.

Il Docente

Prof. MIRCO BRUNELLI

I Rappresentanti degli studenti

.....
.....