



Ministero dell'Istruzione

LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale



Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 4M LICEO MUSICALE
Anno scolastico 2022/23
Prof. GABRIELE CRISTIANO MONTANARI

ARGOMENTI SVOLTI:

TEORIA:

- La pallavolo (tecnica e didattica);
- La battuta, il bagher e il palleggio del volley;
- Le dipendenze: il tabacco e l'alcol;
- L'importanza dell'acqua nel corpo umano;
- La musica nella prestazione sportiva;
- Il sonno e la sua importanza;
- Il doping;
- Il Badminton: tecnica e didattica;

PRATICA:

- Coordinazione oculo-manuale;
- Esercizi individuali a corpo libero;
- Fitwalking al parco della cittadella.

GIOCHI:

- Il badminton;
- La pallavolo;
- Il calcio balilla;
- Il basket.

ARGOMENTI DI ED. CIVICA:

- Le dipendenze (tabacco e alcol)
- L'importanza del sonno.

STRUMENTI UTILIZZATI:

- Libro di testo, appunti, personal computer, Internet, PowerPoint;



Ministero dell'Istruzione
LICEO DI STATO CARLO RINALDINI
Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale



- Palestra d'istituto, parco della cittadella.

Ancona, 06/06/2023

Il Docente
Prof. Gabriele C. Montanari