



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



LICEO DI STATO CARLO RINALDINI

Liceo Classico – Musicale – Scienze Umane – Economico Sociale

Percorso formativo disciplinare
Disciplina: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 1[^]L LICEO SCIENZE UMANE
Anno scolastico 2017-2018
Prof.ssa Alessandrelli Alessandra

Attività pratica

Riscaldamento con vari preatletici, esercizi di mobilitazione generale e per distretti muscolari

Esercitazioni a corpo libero di coordinazione generale e di potenziamento muscolare

Esercizi a coppie in opposizione-resistenza con libera ideazione di una combinazione di esercizi

Esercizi con la fune gigante

Esercitazioni relative ad attività sportive individuali e di squadra:

scatti di velocità con varie partenze, velocità a navetta 4x10 (con test), salto in lungo, getto del peso

Es. propedeutici al basket: fondamentali con la palla: palleggi ds. e sn. con cambio di mano e gioco

Pallavolo (fondamentali con la palla, gioco, regolamento ed arbitraggio)

Calcetto

Giochi vari

Partecipazione alla settimana sulla neve con alcuni alunni

Teoria

Conoscere per prevenire. L'uso, l'abuso e la dipendenza.

Le sostanze e i loro effetti.

Ancona, 01-06-2018

Il Docente

Prof.ssa Alessandra Alessandrelli