

Liceo "G. Cesare – M. Valgimigli" - Rimini

Classico – Linguistico – Scienze Umane – Scienze Umane/Economico Sociali

Anno scolastico 2022/2023

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE: 1B linguistico**
- **MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**
- **DOCENTE: Tomasini Samuele**
- **Testo in adozione: "Attivi" di G.Fiorini-L.Montalbetti-D.Taini-E.Chiesa**

Teoria:

- Regole dei principali sport di squadra (pallavolo, basket, calcio, frisbee)
- Terminologia delle scienze motorie: posizioni e movimenti
- Assi e piani
- Attitudini, atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali
- Schemi motori di base
- Abilità e capacità motorie
- Capacità coordinative (generali e speciali) e condizionali

Attività Pratica:

- Esercizi di potenziamento fisiologico e mobilità articolare
- Esercizi di coordinazione generale e specifica anche con piccoli attrezzi
- Andature atletiche
- Esercizi di reattività e rapidità
- Giochi di cooperazione
- Esercizi ludici sui diversi schemi motori di base: in particolare il salto
- Attività sportiva di squadra e individuale in diversi contesti: palestra e in ambiente naturale
- Test di valutazione motoria e coordinativa.

Criteri di verifica e valutazione:

Per valutare il reale raggiungimento degli obiettivi si è utilizzata una modalità che tiene in considerazione le esigenze e il livello di ogni singolo alunno, le sue esperienze fatte, le prove assegnate, il comportamento con ambienti, compagni e docenti, l'impegno e la partecipazione durante ogni lezione.

Le verifiche sono state svolte seguendo i criteri di valutazione descritti nel registro. Per l'individuazione del livello raggiunto in ogni obiettivo emerge la valutazione finale in decimi (dal tre al dieci). Tramite verifiche scritte e ricerche scritte è stato valutato l'aspetto teorico. Tramite una costante osservazione durante le attività proposte e dei test fisici e coordinativi è stato invece valutato l'aspetto pratico.

Rimini 01/06/2023

Il docente

Gli studenti