

**PROGRAMMA SVOLTO**

- **CLASSE:** I<sup>A</sup> C linguistico
- **MATERIA:** Scienze Motorie e Sportive
- **DOCENTE:** Davide Tomeo

**Testo in adozione: “Più Movimento” di G.Fiorini-S.Bocchi-S.Coretti-E.Chiesa**

**Teoria:**

- Storia ed evoluzione dell'Ultimate
- Sistema scheletrico
- Sistema muscolare
- Tecnica dello squat e principali muscoli coinvolti
- Educazione civica: l'adolescenza, star bene con se stessi e con gli altri

**Attività Pratica:**

- Warm up specifici per le diverse tipologie di attività
- Stretching routine ( Anderson, PNF, balistico )
- Test 30” piegamenti sulle gambe (squat)
- Test 30” sit up
- Hexagon jump test
- Circuiti per il potenziamento del core (addome, muscoli pelvici e muscoli della regione lombo sacrale)
- Giochi sportivi propedeutici alla pallavolo, pallamano e alla pallacanestro
- Ultimate

**Criteri di verifica e valutazione:**

I criteri di valutazione sia di tipo formativo che sommativo, sono affiancati da rubrica delle competenze, mirata a valutare gli atteggiamenti collaborativi, l'assunzione di responsabilità, l'accettazione e il rispetto dei compagni. La rubrica consente di indicare in modo preciso i risultati attesi e di rendere trasparente il giudizio, aiutando gli studenti a comprendere il percorso formativo e ad offrire spunti di riferimento per l'autovalutazione.

Durante il percorso le verifiche inerenti la parte pratica sono caratterizzate da test oggettivi standardizzati, che prendo in esame il livello iniziale dello studente e i relativi miglioramenti.

La valutazione finale è espressa in decimi.

Rimini 07/06/2023  
Il docente

Gli studenti