

Anno scolastico 2022/ 2023

<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>
-------------------------

- **CLASSE:** II<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:**

- Sistema cardiocircolatorio
- Sistema respiratorio
- Caratteristiche degli sport prevalentemente aerobici, anaerobici e misti
- Fasi dell'apprendimento motorio
- Educazione civica: digital divide

**Attività Pratica:**

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

**Criteri di verifica e valutazione:**

Il raggiungimento degli obiettivi si ottiene con un metodo che tenga conto delle esigenze e delle reali capacità di ogni alunno, le valutazioni delle esperienze fatte, delle prove assegnate, del comportamento, dell'impegno e della partecipazione. Le verifiche sull'apprendimento motorio ottenuto adottano criteri di valutazione descritti nel registro e dalla individuazione del livello di ciascun obiettivo emerge la valutazione finale in decimi, in cui vengono comunemente adottati i voti dal tre al dieci. Si prevedono momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni e momenti di verifica tramite percorsi, progressioni ecc.

Rimini 07/06/2023  
Il docente

Gli studenti

---

