

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

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

Anno scolastico 2022/ 2023

## PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE: 3C Economico Sociale**
- **MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**
- **DOCENTE: Verucchi Emilio**
- **Testo in adozione: "Più Movimento" di G.Fiorini-S.Bocchi-S.Coretti-E.Chiesa**

### Teoria:

- Corpo umano: il sistema nervoso
- Terminologia sportiva, regole principali di alcuni sport di squadra: rugby
- Fondamentali di Primo soccorso, sicurezza e prevenzione
- Progetto BLS
- Principi allenamento sportivo (supercompensazione)

### Attività Pratica:

- Esercizi di potenziamento fisiologico e mobilità articolare
- Esercizi a corpo libero di coordinazione generale e specifica con piccoli attrezzi: funicella, coni, cerchi, scaletta orizzontale.
- Andature atletiche, sviluppo capacità di resistenza sia aerobica che anaerobica e della capacità di reazione alla velocità.
- Esercizi di allungamento muscolare: stretching attivo e passivo.
- Test di valutazione motoria e coordinativa.

### 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 15/05/2023

Il docente

Gli studenti