

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

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

Anno scolastico 2022/ 2023

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:** III^A A linguistico
- **MATERIA:** Scienze Motorie e Sportive
- **DOCENTE:** Davide Tomeo
- **Testo in adozione:** "Più Movimento" di G.Fiorini-S.Bocchi-S.Coretti-E.Chiesa

Teoria:

- VO2 Max: test correlati, parametri di valutazione e metodologie di miglioramento
- Modulo CLIL: healthy eating
- Caratteristiche degli sport a carattere prettamente aerobico
- Educazione civica: la sicurezza a scuola e nei luoghi di lavoro

Attività Pratica:

- Warm up specifici per le diverse tipologie di attività
- Stretching routine (Anderson, PNF, balistico)
- Test di Léger
- 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)
- Mini torneo pallavolo
- Ultimate

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