

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

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

Anno scolastico 2022/2023

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE: 4B linguistico**
- **MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**
- **DOCENTE: Tomasini Samuele**
- **Testo in adozione: "Più Movimento" di G.Fiorini-S.Bocchi-S.Coretti-E.Chiesa**

Teoria:

- Il cuore e i vasi sanguigni
- La circolazione sanguigna e il sangue
- Gli adattamenti cardiaci nell'esercizio fisico
- Modalità di rilevazione cardiaca
- Attività fisiche per stimolare apparato cardio-circolatorio
- Alimentazione nei diversi tipi di sport
- Nutrienti: classificazione e utilizzo nello sport

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