

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

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

Anno scolastico 2023/ 2024

### PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:** 1C Classico
  - **MATERIA:** scienze motorie
  - **DOCENTE:** Alessandra Orrù
  - **Testo in adozione:**
    - E. Chiesa, D. Taini, L. Montalbetti, Attivi. Sport e sane abitudini, Dea editore
- 
- Capacità condizionali e coordinative.
  - Giochi didattici propedeutici agli sport di squadra e per sviluppare la coordinazione oculo manuale.
  - esercizi di flessibilità, stretching statico e dinamico.
  - Fondamentali della Pallavolo
  - Fondamentali del Basket
    - Cenni sullo sport Padel
    - Cenni sullo sport Rugby
    - Equilibrio statico e dinamico, forza esplosiva, equilibrio del corpo in volo con l'ausilio della pedana per ginnastica artistica.
    - Salti e coordinazione con funicella
    - Cenni di anatomia in riferimento all'attività motoria e sportiva

EDUCAZIONE CIVICA: il fair play e i valori dello sport.

Rimini .....4/06/2024

Alessandra Orrù

Sofie Pizzarello  
Marco Rossi