

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

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

Anno scolastico 2023/ 2024

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:** 1D 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

Roberto Di
Matteo Valeri