

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

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

Anno scolastico 2023 / 2024

## PROGRAMMA SVOLTO

- CLASSE: 4 F
- MATERIA: Scienze Motorie e Sportive
- DOCENTE: ~~Parente~~ Maria Sofia
- Testo in adozione: "Attivi!" E.Chiesa-L.Montalbetti-G.Fiorini-D.Taini  
Ed. MARIETTI SCUOLA

---

Rimini 06Giugno 2024



## Contenuti del percorso formativo

Esercizi per l'esecuzione di gesti motori semplici relativi a mobilità articolare, prontezza e agilità

- Lavoro di resistenza attraverso la corsa
- Esercizi di coordinazione generale, oculo-manuale, oculo-podalica
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi di equilibrio, statico, dinamico e in fase di volo
- Esercizi di controllo della respirazione
- Percorsi finalizzati allo sviluppo delle capacità coordinative
- Esercizi che richiedono capacità fisiche e neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze
- Sviluppo delle capacità di resistenza sia aerobica che anaerobica e delle capacità di reazione e velocità attraverso le discipline dell'atletica leggera (propedeutici e specifici corsa veloce e di resistenza)
- Esercizi di stretching
- Esercizi atti a migliorare le conoscenze del gesto sportivo
- Esercizi miranti l'assimilazione dei fondamentali e di alcuni gesti tecnici e schemi di gioco di sport di squadra: pallavolo, basket, pallamano
- Progetto Paddle (5 lezioni)
- Conoscere il ruolo dello sport
- Accettare l'alternanza vittoria e sconfitta
- Collaborazione con i compagni

### Teoria:

- Tutte le attività pratiche sono state presentate e supportate da spiegazioni teoriche
- Norme igieniche e regole di comportamento
- Benefici dell'attività fisica ed effetti sull'organismo
- La salute dinamica
- Sport, regole, fair play



### Tutela della salute e prevenzione degli infortuni

- Norme igieniche e regole di comportamento
- Apparato muscolo-scheletrico

### **Educazione Civica**

- Sport e ambiente: un legame sostenibile

Rimini, 06 Giugno 2024

I rappresentanti di classe

*Firma*

Prof.ssa Maria Sofia Parente

*Firma*