

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

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

Anno scolastico 2023/ 2024

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE:** 1F scienze umane
- **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.
- esercizi di flessibilità, stretching statico e dinamico.
- Fondamentali della Pallavolo.
- Fondamentali del Basket.
- Cenni sullo sport Padel.
- Cenni sullo sport Rugby.
- 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

Il docente

Alessandra Orrù

gli studenti

Victoria Falsi