LICEO DELLE SCIENZE UMANE PARITARIO ***"MAESTRE PIE"***
D.M. n. 158 – 27/05/2010
Via F.lli Bandiera, 34 – Tel. 0541.714722 e Fax 0541.714729
47921 RIMINI – (RN)
EMAIL segreteria.didattica@scuolemaestrepierimini.it
SITO WEB www.scuolemaestrepierimini.it

a.s. 2018-2019

**Classe 4°B**

**Materia Scienze Motorie e Sportive**

# Programma Svolto

## Modulo N°1 "POTENZIAMENTO MUSCOLARE"

- Esercizi di tonificazione degli arti superiori, arti inferiori, dorsali, addominali, con e senza attrezzi;
- Esercizi in circuito;
- Salti, saltelli e balzi;
- Esercizi a corpo libero;
- Ginnastica posturale;

## Modulo N°2 "LE QUALITA' MOTORIE"

- Resistenza: corsa prolungata;
- Forza: lancio della palla medica e forza esplosiva;
- Coordinazione motoria;
- Test motori;

## Modulo N°3 "GIOCHI DI SQUADRA"

- Pallavolo;
- Basket;
- Tennis;
- Badminton;
- Roverino;
- Rugby;
- Frisbee;
- Calcetto;
- Giochi tradizionali;
- Dodgeball;

## Modulo Teorico

- Nozioni di anatomia umana (sistema scheletrico e sistema muscolare);
- Progressioni didattiche (salto, corsa, equilibrio, combinazione motoria, ritmo);

L'Insegnante

Filippo Eusebi

Rimini, 31/5/2019