

a.s. 2020-21

**Classe (Quarta B)**

**Materia (Scienze Motorie e Sportive)**

## **Programma**

*Il programma potrebbe subire modifiche in itinere.*

*Il programma definitivo, effettivamente svolto, può essere ritirato a fine anno scolastico in segreteria.*

*Attività svolte:*

*C*  
*elementi instabili, speed ladder)*

*Circuiti di rinforzo muscolare a car*  
*aerobica ed anaerobica*

*C*

*Teoria e tecnica degli sport individuali e di squadra: elementi fondamentali, tecniche principali, tattica individuale e*

*Atletica leggera: regolamenti, tecniche specifiche delle diverse specialità, test di valutazione delle diverse capacità motorie*

*Team building: giochi e attività volte a stimolare la collaborazione e lo spirito di squadra*

*Elementi di anatomia applicata allo sport, il meccanismo aerobico e anaerobico: caratteristiche principali*

*Valutazione*

*La valutazione degli obiettivi raggiunti verrà fatta con un metodo che prenda in considerazione le reali capacità di ogni singolo alunno, valutando oltre alle specifiche abilità anche atteggiamento, partecipazione ed interesse per le attività svolte. Si prevedono momenti di controllo durante le differenti progressioni delle singole attività svolte*

L'Insegnante  
**Fabio Deluigi**

Rimini, 31/05/2021