

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](mailto:segreteria.didattica@scuolemaestrepierimini.it)  
SITO WEB [www.scuolemaestrepierimini.it](http://www.scuolemaestrepierimini.it)

**A.S. 2022/23**

**Classe (Terza A)**

**Materia (Scienze Motorie e Sportive)**

## **Programma Svolto**

Esercizi di coordinazione generale e specifica attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi (palle, cerchi, elementi instabili, speed ladder)

Circuiti di rinforzo muscolare a carico naturale; circuiti con obiettivo l'incremento della capacità aerobica ed anaerobica; elementi di stretching e mobilità articolare

Preatletismo e giochi tradizionali: tecnica e didattica

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

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

Educazione Civica: Basic Life Support (Bls) e nozioni di pronto soccorso.

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 (**Deluigi Fabio**)

Rimini, 26/05/2023