



Liceo Scientifico
Liceo Artistico



LICEO STATALE “ALESSANDRO SERPIERI”

Via Sacramora 52 – 47922 Viserba di Rimini – CF 91150430402
Tel. 0541 733150 – Fax 0541 449690 – <http://www.liceoserpieri.it>
email: rnps05000c@istruzione.it – pec: rnps05000c@pec.istruzione.it

Programma svolto A.S. 2019/2020 Materia: Discipline Sportive Prof.ssa URBINATI ALICE Cl. 2° P

L'attività fisica-motoria e teorica svolta nel corso dell'anno scolastico, ha mirato a soddisfare i bisogni formativi e didattici degli alunni che per scelta e meriti personali hanno deciso di frequentare l'indirizzo sportivo. Si è cercato, come da indicazioni ministeriali, di integrare: le conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano, dei processi mentali, del controllo del movimento e del gesto sportivo.

Le attività proposte hanno avuto come obiettivi generali:

Potenziamento fisiologico generale attraverso:

- Attività che mirava a consolidare la presa di coscienza delle grandi funzioni organiche legate agli apparati respiratorio e cardio circolatorio.
- Consolidamento delle qualità fisiche condizionali quali: resistenza, forza, velocità e mobilità articolare in funzione sia della salute che di un armonioso sviluppo corporeo, sia della pratica di attività motorie più specifiche.
- Consolidamento delle capacità coordinative e della mobilità articolare.
- Favorire la consapevolezza su un lavoro mirato al potenziamento muscolare e condizionamento organico con esercitazioni a corpo libero.

Rielaborazione degli schemi motori

Esercizi di consolidamento della capacità coordinative: generali (coordinazione generale, oculo-manuale, segmentaria e destrezza) e speciali:

- Esercizi di consolidamento dell'equilibrio statico e dinamico.
- Esercizi di consolidamento dell'atteggiamento posturale.
- Esercizi per educare il ritmo.
- Esercizi per migliorare la coordinazione spazio-temporale.
- Esercizi per allenare i tempi di reazione.
- Esercizi semplici e in combinazione motoria.

Consolidamento del carattere

- Pratica di giochi e sport di squadra e di attività e sport individuali.
- Conoscenza e applicazione delle regole dei giochi di squadra.

- Conoscenza delle proprie potenzialità mediante esercizi con aumento graduale della difficoltà proposte.
- Esercizi che richiedevano soluzioni motorie individuali e di gruppo.
- Acquisire consapevolezza delle proprie capacità e limiti.

Contenuti trattati

Per perseguire gli obiettivi prefissati oltre ad esercitazioni individuali a corpo libero si è utilizzato la pratica soprattutto dei sport di squadra oltre a quelli individuali.

Come da indicazioni ministeriali, le discipline sportive, che hanno trovato maggior spazio durante l'attività pratica in palestra per quanto riguarda gli sport di squadra sono state:

- PALLAVOLO: esercitazioni di tecnica individuale (palleggio, bagher, ricezione, schiacciata); introduzione schemi di attacco con doppio palleggiatore, gioco 6/6; regolamento del gioco, compiti e gesti arbitrali.
- PALLACANESTRO: esercitazioni dei fondamentali di attacco e difesa (palleggio, controllo della palla, passaggio, tiro a canestro) introduzioni di semplici schemi di difesa e attacco e gioco 5 contro 5 a tutto campo.
- CALCIO A 5 (fullday con tecnico federale): esercitazioni di tecnica individuale (controllo, guida del pallone, dribbling, passaggio) e partite indoor; regolamento.

Gli sport individuali proposti sono stati:

- BADMINTON: esercitazioni sui fondamentali (battuta, colpo di dritto e rovescio) e svolgimento di un paio di tornei interni della classe con partite di singolo e di doppio;
- Uscite presso una palestra di ARRAMPICATA per svolgere 2 lezioni teorico-pratiche.
- Il tennis, praticato per 6 lezioni presso il circolo tennis di Viserba con l'ausilio di un tecnico federale mediante esercitazioni sui fondamentali.

Contenuti teorici (1 ora curricolare a settimana):

- Concetto di energia e consumo energetico di uno sportivo.
- Le caratteristiche fisiologiche dell'apparato muscolo scheletrico e i principali traumi e problematiche dell'apparato locomotore.
- I benefici dell'attività fisica nelle varie età.
- Olimpiadi e paralimpiadi: storia e fatti più importanti. I ragazzi hanno inoltre fatto una ricerca in coppia (DAD) per approfondire la disciplina stessa.
- Allenamento: definizione, obiettivi e metodologie più conosciute (DAD)

Il compito di arbitraggio, sulla base delle nozioni sui regolamenti delle varie discipline sportive è stato, per quanto possibile, svolto dagli alunni che per motivi di salute non potevano praticare in quel momento l'attività fisica programmata.