

LICEO STATALE "ALESSANDRO SERPIERI"

Via Sacramora 52 – 47922 Viserba di Rimini – CF 91150430402
Tel. 0541 733150 – Fax 0541 449690 – <http://www.liceoserpieri.it>
email: rmps05000c@istruzione.it – pec: rmps05000c@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2019/2020

DISCIPLINA: **Scienze Motorie e Sportive**

DOCENTE: **SCODITTI MARIA VINCENZA**

CLASSE: 3° A

Nuclei tematici:	Contenuti
<u>Rielaborazione degli schemi motori</u>	<p>Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture Esercizi a corpo libero e con i piccoli attrezzi (palle, funicelle, palle mediche, scaletta ladder agility, ecc). Esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi Rotolamenti dalle varie posture. Percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli attrezzi</p>
<u>Esercizi di miglioramento della capacità coordinative: generali e speciali</u>	<p>Circuiti a stazioni e circuit training. Esercizi di coordinazione spazio-temporale Esercizi per il miglioramento dell'atteggiamento posturale Esercizi per il miglioramento della lateralità Esercizi per il ritmo Esercizi per la differenziazione e accoppiamento Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio statico dinamico Esercizi per la reazione motoria Esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi. Esercizi semplici di accoppiamento e combinazione motoria. Esercizi per la capacità di anticipazione e fantasia motoria.</p>
<u>Sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare</u>	<p>Corsa di riscaldamento, attività a regime aerobico, corsa di fondo dai 6 ai 20 minuti. Esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione e dell'allungamento muscolare. Circuiti a stazioni, circuit training e interval training corsa veloce, staffette, yo- yo e navetta. Esercizi di potenziamento del CORE</p>

<p><u>Il Gioco, lo sport le regole e il fair play</u></p> <p>Sviluppo delle qualità personali, del carattere, e della socialità</p>	<p>Giochi motori di movimento e giochi tradizionali di socializzazione e integrazione.</p> <p>I fondamentali individuali, di squadra e strategie di attacco/difesa dei seguenti sport: Basket, Hitball, Pallavolo, Handball, futsal, Ultimate Frisbee e Atletica leggera.</p>
<p><u>Argomenti teorici</u></p>	<p>Il primo soccorso, nozioni generale, codice i comportamento, tecnica G.A.S, MO.TO.RE., posizione i sicurezza, la prevenzione attiva, RICE .</p> <p>Il riscaldamento: fasi e sviluppo.</p> <p>La frequenza cardiaca a riposo e dopo attività.</p> <p>Alimentazione e benessere: alimentazione e nutrienti, i nutrienti, il fabbisogno energetico, plastico rigenerativo, bioregolatore, idrico ed energetico.</p> <p>Definizione di Salute dinamica, calcola IMC, plicometria, massa gassa/magra distinzione tra esercizio fisico e attività sportiva, i fattori che determinano le malattie metaboliche, la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo, calcolo del range di lavoro in base all'intensità.</p> <p>Visione di alcuni filmati a carattere sportivo:</p>

Rimini 30/05/2020

Firma docente

Maria Vincenza Scoditti