



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: Scienze Motorie e Sportive Prof.ssa URBINATI ALICE** **Cl. 3° B**

L'attività fisica-motoria svolta nel corso dell'anno scolastico, ha mirato a soddisfare i bisogni formativi e didattici degli alunni.

Le attività proposte hanno avuto come obiettivi generali:

Potenziamento fisiologico generale

Ricerca del miglioramento delle grandi funzioni organiche, delle qualità fisiche fondamentali 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.

Questa parte del programma è stata sviluppata attraverso la pratica di esercizi pre-atletici, di mobilità articolare, di potenziamento muscolare e di condizionamento organico al corpo libero.

Rielaborazione degli schemi motori

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

- Esercizi di miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico.
- Esercizi di miglioramento dell'atteggiamento posturale.
- Esercizi miglioramento per la lateralità.
- Esercizi per il ritmo.
- Esercizi per la coord. spazio-temporale.
- Esercizi per la differenziazione e accoppiamento.
- Esercizi per la reazione.
- Esercizi elementari semplici e in combinazione motoria.

Consolidamento del carattere

- Pratica di giochi di squadra e di attività individuali.
- Conoscenza e applicazione delle regole dei giochi di squadra.
- Conoscenza delle proprie potenzialità mediante esercizi con aumento graduale della difficoltà proposte.
- Esercizi che richiedano soluzioni motorie individuali e di gruppo.

Contenuti trattati

Per perseguire gli obiettivi prefissati oltre ad esercitazioni individuali a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi (circuiti e percorsi motori), si è utilizzato la pratica soprattutto dei sport di squadra.

Nel 1° trimestre, si sono proposti anche giochi motori di gruppo, con la palla e talvolta senza, che avevano un duplice obiettivo, quello di promuovere l'integrazione e la socializzazione all'interno della classe e quello di permettere a tutti gli alunni di esprimere le proprie capacità in modo tale da far vivere loro esperienze significative sul piano corporeo.

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

- La pallavolo: mediante esercitazioni di tecnica individuale: palleggio, bagher, ricezione, schiacciata; gioco 2/2, 6/6; regolamento del gioco, compiti e gesti arbitrali.
- Il basket: mediante esercitazioni di palleggio, controllo della palla, passaggio e tiro a canestro; gioco 3 contro 3 con un canestro.
- L'ultimate: fondamentali sulle prese del disco e sui vari tipi di lanci; partite 5 contro 5.
- Pallamano: regolamento ed esercitazioni individuali. Gioco 6c6.

Gli sport individuali proposti (anche tenendo in considerazione le attrezzature presenti a scuola) sono stati:

- il badminton (esercitazioni sui fondamentali e si sono svolti un paio di tornei interni della classe con partite di singolo e di doppio);
- Beach tennis
- Crossfit: lezione dimostrativa con esperto della disciplina
- Attività in ambiente naturale

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.

Contenuti teorici: (DAD)

- Allenamento: definizione, obiettivi e metodologie di allenamento più conosciute. Supercompensazione e importanza del recupero. Diario di allenamento con programmazione per obiettivo.
- Tecniche di rilassamento e allungamento per periodo di inattività.
- Questionario sulla pratica dell'attività fisica.
- Documentario "Non voglio cambiare pianeta": importanza del viaggio come metafora della vita, il concetto di difficoltà/resilienza, impatto ambientale dell'uomo.

Rimini 6/06/2020

Insegnante

Urbinati Alice