



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. 2019/20

Materia: Scienze motorie Prof. Lorena Bezzi Cl. 4X

Esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi per il potenziamento organico generale: mobilità, resistenza, forza e flessibilità muscolare;
esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali a corpo libero, con attrezzi e con semplici coreografie anche su basi musicali.
Preatletici a carattere generale e specifico, relativi alle attività proposte;
corsa prolungata, andature atletiche, camminata sportiva in ambiente naturale;
progressioni motorie alle spalliere, a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi;
circuiti a stazioni con esercizi dell'Allenamento funzionale .
percorsi ginnastici allenanti anche su base musicale e ritmica;
stretching;
circuit-training di destrezza e agilità;
giochi motori finalizzati;
Attività sportive: ripasso dei fondamentali individuali e delle principali tecniche di squadra, ripasso dei regolamenti tecnici di gioco.
Ultimate Frisbee : conoscenza e pratica dei fondamentali e tattiche del gioco di squadra.
Pallavolo: perfezionamento dei fondamentali individuali e delle principali tecniche di squadra, ripasso dei regolamenti tecnici di gioco e di gara, partite a campo ridotto e intero. Conoscenza ed applicazione dei compiti di arbitraggio e segnapunti.
Pallacanestro: ripasso e strutturazione dei fondamentali individuali e di squadra. Conoscenza e applicazione essenziale del regolamento di gioco. Partite a campo ridotto e intero.
Calcio a cinque: conoscenza e pratica dei fondamentali individuali e di squadra. Applicazione del regolamento di gioco.
Pallamano: conoscenza e pratica dei fondamentali individuali e di squadra. Applicazione del regolamento di gioco.
Badminton: esercitazioni per i fondamentali, mini tornei singoli e doppi.
Atletica leggera: conoscenza ed esecuzione dei preatletici generali e specifici della corsa.
La Salute dinamica: il suo mantenimento e la sua cura.
Il Riscaldamento: obiettivi, modificazioni fisiologiche e le sue "fasi"
L'allungamento muscolare
Le capacità motorie condizionali e coordinative.
Durante la didattica a distanza : Cenni sulla storia delle Olimpiadi e ricerca degli atleti riminesi olimpionici.

Rimini 15/06/2020.

L'insegnante

Lorena Bezzi