



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. 2021/2022

Materia: Scienze motorie Prof.ssa PAGANELLI ELISA Cl. 1[^]S

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

Le proposte sono state adattate alle necessità e alle restrizioni dovute al Covid19.

Le attività proposte hanno avuto come OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO:

- La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:
conoscenza del proprio corpo e della sua funzionalità, ampliamento delle capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprensione e produzione consapevole di messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.
- Lo sport, le regole e il fair play:
fondamentale la sperimentazione nello sport dei diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente pratica gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegna negli sport individuali abituandosi al confronto ed alla assunzione di responsabilità personali; collabora con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:
conoscenza dei principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale; adozione dei principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie e alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscenza degli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica e gli effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi esclusivamente al risultato immediato.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:
le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale sono un'occasione

fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriscono la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

OBIETTIVI DIDATTICI

- praticare, nei vari ruoli, uno o più giochi sportivi di squadra o individuali e conoscere le rispettive principali regole di gioco;
- conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente;
- saper compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile;
- avere disponibilità e controllo segmentario;
- saper realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali.

CONTENUTI TRATTATI

La pratica motoria e sportiva ha mirato ad un significativo miglioramento delle conoscenze, capacità e competenze dello studente rispetto alla situazione iniziale. Uno degli obiettivi fondamentali è stato il miglioramento, attraverso esercizi, attività, sport e giochi di resistenza, della funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e dell'apparato respiratorio. L'apparato muscolare è stato potenziato attraverso esercizi di velocità, d'equilibrio, di agilità, di destrezza. Questa vasta gamma di esercitazioni è servita a creare un patrimonio motorio assai ampio su cui si inseriscono i principali gesti sportivi, che contribuiscono a migliorare le prestazioni personali. Attraverso i giochi sportivi, pre-sportivi e collettivi si è favorita la socializzazione, l'acquisizione del senso di responsabilità, l'accettazione dei ruoli, e l'osservanza delle regole, il rispetto ed il senso di collaborazione.

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 di sport individuali e di squadra (con esercitazioni che rispettassero sempre le norme previste per la situazione Covid19).

- Test d'ingresso motori
- Esercizi per lo sviluppo della velocità, della resistenza, della forza, della mobilità articolare.
- Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, di rilassamento, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e intersegmentario.
- Esercizi di equilibrio in forma statica, dinamica e in volo.

- Giochi di movimento polivalenti.
- Attività espressive codificate e non.
- Attività pre-sportive e sportive di squadra :
Pallavolo
Basket
Pallamano
- Attività sportive individuali:
Tennis
Atletica
Ping pong
- Attività in ambiente naturale:
Beach tennis
Beach volley
Camminate
- Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Cenni sul funzionamento del corpo umano e sul primo soccorso.

EDUCAZIONE CIVICA_

- Imparare a collaborare e partecipare

Rimini 16/05/2022

Il docente

I rappresentanti