



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

Anno Scolastico: 2023/2024

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: LIGABUE ALBERTO

Classe: 1M liceo scientifico

MODULO 1: MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ FISICHE ALLENABILI E DELLE GRANDI FUNZIONI ORGANICHE

- Test di efficienza fisica;
- Corsa continua, con variazioni di ritmo e di durata, in regime aerobico e misto aerobico-anaerobico;
- Andature pre-atletiche, camminate con variazioni di ritmo;
- Esercizi a carico naturale, di opposizione e resistenza;
- Esercizi di mobilità articolare e di stretching.

MODULO 2: AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI E INTEGRAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

- Esercizi a corpo libero o con piccoli/grandi attrezzi;
- Esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentale;
- Esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e di volo;
- Esercizi di ritmo;
- Esercizi in situazioni spazio-temporali variate;
- Gli aspetti della motricità: lo schema corporeo, la lateralità e l’ambito spazio-temporale;
- Le capacità coordinative generali e speciali.

MODULO 3: ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI

- Atletica leggera (corsa 50m);
- Camminata (parco e lungo mare);
- Test dei cinesini: prova di rapidità;
- Test di Harre: prova di destrezza generale.
- Badminton.

MODULO 4: ATTIVITÀ SPORTIVE DI SQUADRA

- pallavolo;
- pallacanestro;
- beach volley;
- Ultimate frisbee;
- Tchouckball;
- Dodgeball.

Regole principali, fondamentali individuali e collettivi, disposizione in campo e semplici forme di gioco.

EDUCAZIONE CIVICA:

- Formazione sulla sicurezza in ambiente scolastico e nella palestra;
- Il concetto di Fair play, dentro e fuori dal campo: lavoro a gruppi con classe rovesciata.

Rimini, 31/05/2024

Prof. Ligabue Alberto