



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

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DISCIPLINA: **Scienze Motorie e Sportive**

DOCENTE: **SCODITTI MARIA VINCENZA**

CLASSE: 1U

Nuclei tematici:	<u>Contenuti</u>
<u>Rielaborazione degli schemi motori</u>	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.
<u>Esercizi di miglioramento della capacità coordinative: generali e speciali</u>	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. Giochi psicomotori sulla percezione e schema corporeo.
<u>Sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare</u>	Esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione dell'allungamento muscolare. Circuiti a stazioni, circuit training e interval training, corsa veloce, staffette, yo-yo e navetta. Potenziamento generale, del CORE e forza esplosiva degli arti inferiori Esercitazioni a carattere aerobico (cardio) e anaerobico alattacido Esercizi di Mobilità articolare con metodo attivo e passivo.
<u>Il Gioco, lo sport le regole e il fair play</u>	Giochi motori di movimento e giochi tradizionali di socializzazione e integrazione (Roverino, Dodgeball, palla prigioniera). Gioco-Sport: sviluppo degli apetti comuni delle attività sportive con la palla (movimenti di base, principi tattici, attacco/difesa, lo spazio, le finte, i compagni). Giochi propedeutici agli sport di squadra: palla rilanciata, Palla Base, Cicobal.

<p>Sviluppo delle qualità personali, del carattere, e della socialità</p>	<p>I fondamentali individuali, di squadra e strategie di attacco/difesa dei seguenti sport : Pallavolo, Tchoukball, Baseball, Ultimate Frisbee. Primo approccio all'Orienteering e il Badminton; altre attività sportive: calcio balilla e tennis tavolo, Tiro con l'arco .</p>
<p><u>Educazione Civica</u></p>	<p>Sicurezza a scuola, nei luoghi di lavoro, sicurezza e prevenzione degli infortuni in palestra.</p> <p>Il Fair Play "gioco corretto". La trasmissione di valori quali la lealtà sportiva, il rispetto delle regole, per se stessi, per la diversità, ma anche il valore/diritto al gioco per divertimento, nello sport così come nella vita (legalità e costituzione).</p> <p>Ecologia, ambiente e movimento in ambiente naturale - sensibilizzazione alla cura dell'ambiente: raccolta delle piccole plastiche e mozziconi di sigarette in spiaggia.</p>

Rimini 30/05/2024

Firma docente _____

alunno _____

alunno _____