



LICEO STATALE "ALESSANDRO SERPIERI"

Via Sacramora 52 – 47922 Viserba di Rimini – CF 91150430402
Tel. 0541 733150 – Fax 0541 449690 – <http://www.liceoserpieri.it>
email: rmps05000c@istruzione.it – pec: rmps05000c@pec.istruzione.it

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: **SCODITTI MARIA VINCENZA**

CLASSE: 3 I

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 medio con piccoli attrezzi
<u>Esercizi di miglioramento della capacità coordinative: generali e speciali</u>	Circuiti a stazioni e circuit training. 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 Esercizi per la Visione Periferica Mobilità articolare
<u>Sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare</u>	Corsa di riscaldamento, attività a regime aerobico, corsa di fondo dai 6 ai 20 minuti. Esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione e dell'allungamento muscolare. Circuiti a stazioni, circuit training e interval training corsa veloce, staffette, yo- yo e navetta. Esercizi di potenziamento del CORE Workout a tempo
<u>Il Gioco, lo sport le regole e il fair play</u>	Giochi motori di movimento e giochi tradizionali di socializzazione e integrazione. I fondamentali individuali, di squadra e strategie di attacco/difesa dei seguenti sport: Basket, Pallavolo, Tchoukball, Baseball,

Sviluppo delle qualità personali, del carattere, e della socialità	futsal, Ultimate Frisbee e Atletica leggera, Tag Rugby. Attività in ambiente naturale –camminata sportiva, beach Volley, Beach Tennis. Altri sport: tiro con l’arco, calcio balilla, tennis tavolo,
<u>Argomenti teorici</u> Mi mantengo in salute: gli effetti benefici del movimento	Il primo soccorso, nozioni generale, codice di comportamento tecnica G.A.S, MO.TO.RE., posizione di sicurezza, la prevenzione attiva, RICE, ferite, ustioni, emorragie, traumi, fratture, malori improvvisi,ecc., interventi urgenza ed emergenza, RCP e BLS. Definizione di Salute dinamica, calcolo IMC, plicometria, massa grassa/magra distinzione tra esercizio fisico e attività sportiva, i fattori che determinano le malattie metaboliche, la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo, calcolo del range di lavoro in base all’intensità.
<u>Educazione Civica</u>	Tutela della Salute (art.32 della costituzione). Art.593 reato di omissione di soccorso L’art. 54 Codice Penale “lo stato di necessità”

Rimini 30/05/2024

Firma docente _____

alunno _____

alunno _____