

LICEO STATALE "SERPIERI" - RIMINI

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO SCOLASTICO 2023/2024

Prof. ssa Orologi Daniela

Classe 3P Scientifico Sportivo

Teoria e pratica delle seguenti discipline:

MODULI TRIMESTRALI

- **MODULO RUGBY** : sport di squadra con il fine di maturare una maggior padronanza di se' ed un ampliamento delle capacita' coordinative, condizionali ed espressive. Le lezioni permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attivita' motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Sarà richiesta poi la presentazione di un elaborato.
- **MODULO NUOTO E NUOTO SALVAMENTO**: applicare le capacità motorie (soprattutto le cap. coordinative e mobilità articolare , ma anche accenni di cap. condizionali), fasi sensibili applicate all'attività natatoria, consegna di materiale on line (classroom). La valutazione sarà divisa in una parte pratica e verterà sulle difficoltà richieste (con attenzione per le abilità natatorie individuali, l'impegno dimostrato e il miglioramento di tecnica e atteggiamento). Sarà richiesto poi un'elaborato teorico e pratico con uno sviluppo delle capacità motorie attraverso esercizi e giochi di movimento specifici e con dimostrazione pratica di gruppo.
- Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressivo-comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'autoriflessione ed un'analisi dell'esperienza vissuta.

MODULI DEL PENTAMESTRE

- **CONCLUSIONE DEL MODULO NUOTO E NUOTO SALVAMENTO**: lezioni con la presenza di una maestra di salvamento per scoprire le principali metodiche di nuoto salvamento e per poter affrontare una scelta mirata al Brevetto Di Salvamento Bagnanti che il nostro Liceo Sportivo propone in 4°.
- **TENNIS : MODULO DI 4 LEZIONI**
- Lezioni teorico-pratiche: ripresa dei gesti tecnici di base(dritto, rovescio, volee, smash), le regole del gioco singolo e del doppio, le zone del campo, gli schemi di base.

TEORIA

- CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE E CAPACITA' COORDINATIVE : ontogenesi della motricità, costruzione della motricità, classificazione, dagli schemi motori di base alle abilità.
 - CREAZIONE DI PERCORSI METODOLOGICI DIDATTICI SPECIFICI PER LE DISCIPLINE AFFRONTATE.
 - TRAUMI SCHELETRICI SPORTIVI (Fratture, Traumi articolari (lussazioni e distorsioni). Cosa sono e come approcciare esercizi funzionali in acqua.
 - STRETCHING PASSIVO E ATTIVO, PNF
 - IL RACHIDE: anatomia, funzionamento, patologie sportive correlate
- Particolare attenzione dedicata alla terminologia specifica di movimenti, atteggiamenti, posture, attitudini.

Rappresentanti

Prof.ssa Orologi Daniela
