



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](mailto:rnps05000c@istruzione.it) – pec: [rnps05000c@pec.istruzione.it](mailto:rnps05000c@pec.istruzione.it)

**Anno Scolastico: 2023/2024**

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: Tafaro Fabiana**

**Classe: 3QX Liceo Artistico**

### 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

- Attività di Fitness musicale eseguito in gruppo o in modalità Tabata a coppie.
- Functional Training- Circuit Training
- Accenni di Ginnastica Artistica: Verticale al muro o con assistenza in coppie; capovolta assistita avanti e dietro

## MODULO 4: ATTIVITÀ SPORTIVE DI SQUADRA

- Rugby;
- Pallamano;
- Calcio;
- Pallacanestro;
- Pallavolo;
- Ultimate frisbee;
- Tchoukball
- Roverino.

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 applicato in particolare durante le Partite a squadre miste.

Rimini, 05/06/2024

Firma dei rappresentanti di classe

Firma del docente