



## 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)

### PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

### PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: **SCODITTI MARIA VINCENZA**

**CLASSE: 3 T**

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,

<p>Sviluppo delle qualità personali, del carattere, e della socialità</p>	<p>futza, Ultimate Frisbee e Atletica leggera. Attività in ambiente naturale –camminata sportiva, beach Volley, Beach Tennis. Altri sport: tiro con l'arco, calcio balilla, tennis tavolo,</p>
<p>Mi mantengo in salute: gli effetti benefici del movimento</p>	<p>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.</p>
<p><u>Educazione Civica</u></p>	<p>Tutela della Salute (art.32 della costituzione). l'educazione alla salute, al benessere psico-sociale e alla cittadinanza attiva.</p>

Rimini 30/05/2024

Firma docente \_\_\_\_\_

alunno \_\_\_\_\_

alunno \_\_\_\_\_