

LICEO STATALE "A. SERPIERI" - RIMINI
SCIENZE MOTORIE – PROGRAMMA SVOLTO
ANNO SCOL 2023/2024

CLASSE 4 D

- Cenni generali di anatomia e fisiologia del corpo umano
- Esercizi a carico naturale per il potenziamento organico generale, la mobilità articolare, la velocità, la resistenza, la forza degli arti superiori e inferiori, equilibrio e relativi test.
- Esercizi individuali, a coppie Stretching.
- Elementi base di acrogym.
- Coordinazione neuro-muscolare nel gesto sportivo.
- Allenamento funzionale attraverso :
percorsi misti, staffette, circuit-training di agilità e destrezza.
- Esercizi tecnici e di riporto ai grandi attrezzi (spalliera)
- Esercizi con i piccoli attrezzi (step, palle, funicelle, bacchette, palle mediche, scalette ladder agility, ostacolini, cavigliere e soft disk)
- Introduzione all'atletica leggera : andature preatletiche, corsa veloce , di resistenza e staffetta, getto del peso
- Attività sportiva di squadra intesa come acquisizione di una cultura del movimento importante per la difesa della salute e mezzo di socializzazione :
pallavolo
calcetto
basket
badminton
tchoukball
tennis tavolo
- Fondamentali individuali e di squadra. Regolamento. Arbitraggio. Partite.
- Tiro con l' arco
- Giochi da tavolo : dama e scacchi. Regole e gioco
- Attività in ambiente naturale (spiaggia e parco) :
- Camminata sportiva / Nordic walking - tecnica ed esercizi di riporto
- Beach-volley e beach-tennis
- Ultimate frisbee
- Educazione civica effettuata nel trimestre con relativa valutazione.
- Lo Sport entra nella Costituzione italiana - Dibattito
- Cineforum: Race il colore della vittoria
- Cineforum : L'oro di Scampia

Rimini 4/06/2024

Insegnante
Semprini Emanuela

I Rappresentanti di classe