



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 – pec: rnps05000c@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DISCIPLINA: **Scienze Motorie e Sportive**

DOCENTE: **SCODITTI MARIA VINCENZA**

CLASSE: 4H

Nuclei tematici:	<u>Contenuti</u>
<u>Rielaborazione degli schemi motori</u>	<p>Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture Esercizi a corpo libero e con i piccoli/grandi attrezzi (palle, funicelle, palle mediche, scaletta ladder agility, Step, elastici, spalliera, ecc). Esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi Rotolamenti dalle varie posture. Percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli attrezzi</p>
<u>Esercizi di miglioramento della capacità coordinative: generali e speciali</u>	<p>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.</p>
<u>Sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare</u>	<p>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</p>

<p><u>Il Gioco, lo sport le regole e il fair play</u></p> <p>Sviluppo delle qualità personali, del carattere, e della socialità</p>	<p>Giochi motori di movimento e giochi tradizionali di socializzazione e integrazione.</p> <p>I fondamentali individuali, di squadra e strategie di attacco/difesa dei seguenti sport: Basket, Pallavolo, Tchoukball, Baseball, futzal, Ultimate Frisbee e Atletica leggera.</p> <p>Attività in ambiente naturale –camminata sportiva, beach Volley, Beach Tennis.</p> <p>Altri sport: tiro con l’arco, calcio balilla, tennis tavolo,</p>
<p><u>Argomenti teorici</u></p> <p>Mi mantengo in salute: gli effetti benefici del movimento</p>	<p>La frequenza cardiaca a riposo e dopo attività.</p> <p>Definizione di Salute dinamica, Antropometria per calcolo IMC e plicometria, massa grassa/magra distinzione tra esercizio fisico e attività sportiva.</p> <p>I fattori che determinano le malattie metaboliche.</p> <p>Frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo, calcolo del range di lavoro in base all’intensità. Alpha test battery.</p> <p>Salute dinamica: lo sport a prevenzione dell’ipocinesia, delle malattie metaboliche e del benessere psicofisico.</p>
<p><u>Educazione Civica</u></p>	<p>Il Fair Play sportive con partecipazione al progetto High 5 School Basket e uscita didattica al Parco Avventura di San Marino.</p>

Rimini 30/05/2024

Firma docente _____

Alunno _____

Alunno _____