

Programma svolto Scienze motorie 4 R - Anno scol. 2023/24
Liceo artistico A.Serpieri Rimini

- 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, attraverso esercizi individuali e alcuni test motori
- Camminata sportiva / Corsa / Staffette
- Stretching.
- Elementi base di Acrogym a coppie e a gruppi
- Ginnastica artistica elementi base Es. con base musicale
- Atletica leggera: andature preatletiche, corsa veloce, partenze dai blocchi, resistenza e staffetta con cambio del testimone ,getto del peso , salto in lungo e salto in alto
- Percorsi misti, allenamento funzionale anche con base musicale
- Circuit-training di agilità e destrezza, mediante l'utilizzo di piccoli attrezzi (scaletta ladder agility, funicelle, palle mediche, step, cavigliere, ostacolini...) e grandi attrezzi (spalliera).
- Attività sportiva di squadra intesa come acquisizione di una cultura del movimento importante per la difesa della salute e mezzo di socializzazione
Fondamentali individuali di pallavolo, basket, badminton, frisbee, tchoukball, tennis tavolo
Regolamento Arbitraggio e partite
- Tiro con l' arco
- Giochi da tavolo : dama e scacchi Regole e gioco
- Tecniche di rilassamento con esercizi di ginnastica posturale “La percezione dei contatti”

Attività in ambiente naturale (spiaggia e parco):

- Beach volley
- Beach tennis
- Ultimate frisbee

Educazione civica – Lo Sport entra nella Costituzione italiana La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme.

Progetto : Incontri per contrastare il fenomeno del bullismo e cyberbullismo con esperti

Rimini 04/06/24
Gli alunni :

L'insegnante Emanuela Semprini