

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

CLASSE 4 T

- 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) anche con base musicale.
- Elementi di giocoleria
- Elementi di atletica leggera : andature preatletiche, corsa veloce , resistenza e staffette
- 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
tennis tavolo
tchoukball
tiro con l'arco
- Fondamentali individuali e di squadra. Regolamento. Arbitraggio. Partite.
- Giochi da tavolo : dama e scacchi. Regole e gioco
- Tecniche di rilassamento: il training autogeno - La percezione dei contatti

- Attività in ambiente naturale (spiaggia) :
- Camminata sportiva lungo la battigia
- Beach-volley e beach-tennis
- Ultimate frisbee
- Educazione civica
- Cineforum Visione del film - L'oro di Scampia - Dibattito sulle tematiche di attualità emerse Sport come riscatto sociale, importanza della volontà, motivazione, regole e disciplina .

Rimini 4/06/2024

I Rappresentanti di classe

Insegnante
Semprini Emanuela