

# FUTURA

# LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



*Liceo Scientifico  
Liceo Artistico*

**LICEO STATALE "ALESSANDRO SERPIERI"**  
Via Sacramora 52 – 47922 Rimini – CF 91150430402  
Tel. 0541 733150 – Fax 0541 449690 – <http://www.liceoserpieri.edu.it>  
email: [RNPS05000C@istruzione.it](mailto:RNPS05000C@istruzione.it) – pec: [mps05000c@pec.istruzione.it](mailto:mps05000c@pec.istruzione.it)

Anno scolastico 2024/2025

|            |                            |
|------------|----------------------------|
| Docente    | Maura Moroni               |
| Disciplina | Scienze Motorie e Sportive |
| Classe     | 1P                         |

## **OBIETTIVI DELLA PROGRAMMAZIONE/OBIETTIVI RAGGIUNTI**

In relazione alla programmazione curricolare, sono stati raggiunti i seguenti obiettivi generali :

- Generale miglioramento delle qualità motorie individuali (capacità coordinative e capacità condizionali )
- Interesse verso l'esercizio fisico non solo come educazione pre-sportiva ma come educazione al corpo, indispensabile per affrontare gli impegni posti dalla normale vita di relazione.
- Consapevolezza delle differenze esistenti tra preparazione generale e specifica, del significato e dell'importanza della fase di riscaldamento prima di ogni attività, di defaticamento, di potenziamento ed allungamento muscolare e di rilassamento al termine di ogni attività.
- Conoscenza e consapevolezza delle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni e della tutela della salute.
- Socializzazione e rispetto tra i componenti la classe, sviluppo delle qualità personali del carattere e della socialità.

### METODOLOGIE DIDATTICHE

- Lavoro a piccolo e grande gruppo (attività pratica e teorica)
- Lavoro a Flipped Class (attività pratica e teorica)
- Cooperative Learning

### MATERIALI E STRUMENTI DIDATTICI UTILIZZATI

- Libro di testo: "Tempo di Sport" – Autori: Pier Luigi Del Nista e Andrea Tasselli – D'Anna editore
- Dispense fornite dal docente.
- Presentazioni realizzate tramite il software Power Point.
- Appunti e mappe concettuali.
- Lavagna Interattiva Multimediale.

### TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE E CRITERI DI VALUTAZIONE

- Verifiche pratiche
- Test a risposta multipla
- Test a risposta aperta
- In totale : 2 verifiche orali e 2 pratiche nel primo trimestre e 3 verifiche orali e 4 pratiche nel pentamestre

Gli elementi fondamentali per la valutazione finale sono stati:

- La situazione di partenza;
- i progressi rispetto alla situazione iniziale;
- gli obiettivi raggiunti;
- risultati interclasse (nelle prove pratiche), individuali, di squadra, di piccolo gruppo.
- l'interesse e la partecipazione durante le attività in classe;
- l'impegno nel lavoro domestico e il rispetto delle consegne.

### CONTENUTI DEL PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

In ordine decrescente

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  | ATLETICA Corsa. Verifica teorica. Pratica. Prova su m.800 (femmine) e 800 m. (maschi).<br>Classifica interclasse |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | ATLETICA LEGGERA - Corsa. Lezione teorico-pratica. Metodologia di allenamento: allunghi e sprint. Circuito Training a 4 stazioni con contenuti mirati al potenziamento di 4 marcoaree,(Arti superiori, arti inferiori, dorso , addome). Defaticamento attivo.   |  |  |
|  | ATLETICA LEGGERA - CORSA - Lezione teorico pratica: circuit training. Classe divisa in 4 gruppi di lavoro per la ideazione di un percorso a stazioni: arti inferiori, arti superiori, addome, dorso. Ripasso del lavoro svolto fin qui con prove di corsa-fartlek su m. 800   |  |  |
|  | ATLETICA LEGGERA - CORSA - Lezione teorico pratica: intervall Training e fartlek  |  |  |
|  | ATLETICA LEGGERA - Inizio modulo CORSA - ripasso capacità condizionali e coordinative specifiche per la corsa. Metodologia di allenamento. Corsa e postura. Fasi della corsa. Andature. Stretching  |  |  |
|  |   |  |  |
|  |   |  |  |
|  |   |  |  |
|  | Organizzazione logistica Rimini Marathon - Attivita' OUTDOOR  |  |  |
|  |   |  |  |
|  | ULTIMATE FRISBEE - Analisi, correzione e consegna test scritti validi per valutazione orale (le discipline e lo SOTG).  |  |  |
|  | ULTIMATE FRISBEE - Teoria: Test scritto valido per valutazione orale. Spirito del Gioco - Onestà - Meritocrazia nello sport e nella vita. Pratica: partite interclasse  |  |  |
|  | ULTIMATE FRISBEE teoria:lo spirito del gioco . Pratica: esercizi a coppie per acquisire i fondamentali (statici e dinamici) Partite interclasse. Strategie di gioco   |  |  |
|  | ULTIMATE FRISBEE teoria: SOTG -spirito del gioco _ dinamiche di relazione interclasse (condivisioni) Parte pratica: torneo interclasse a 4 squadre  |  |  |
|  | ULTIMATE FRISBEE - Teoria: auto arbitraggio e spirito del gioco. Verifica scritta per valutazione orale. Pratica: torneo interclasse a 4 squadre  |  |  |
|  | ULTIMATE FRISBEE - Teoria: controllo compiti a casa. Capitolo 2 e 3 dispensa. Pratica: fondamentali , esercizi a coppie per acquisire il passaggio , tecnica di precisione, tecnica di velocità . Partite interclasse   |  |  |
|  | ULTIMATE FRISBEE - Teoria: origine della disciplina e dell'attrezzo frisbee. Conoscenza dei vari frisbee.Pratica. Fondamentali: esercizi di lancio- presa ( in corsa a coppie), gare di precisione e di velocità. Quadrato.   |  |  |
|  | Ginnastica artistica. Valutazioni pratiche individuali ai grandi attrezzi. Corpo libero, parallele pari (maschi) trave (femmine)  |  |  |
|  | GINNASTICA ARTISTICA - Pratica: continuazione costruzione esercizi ai grandi attrezzi (Parallele pari, Trave e Corpo libero) in vista della valutazione finale di fine modulo.  |  |  |
|  | GINNASTICA ARTISTICA - attivazione- preparazione specifica - Circuito a stazione (potenziamento) - Grandi attrezzi - Femmine (corpo libero e trave) . Maschi (corpo libero e parallele pari)  |  |  |
|  | GINNASTICA ARTISTICA . Attivazione ludica su base musicale. Esercizi di mobilità articolare propedeutici ad elementi a corpo libero. Sequenza a corpo libero (capovolta avanti, pennello, candela). Classe divisa in 3 gruppi di lavoro per costruzione esercizio ai grandi attrezzi. Maschi ( parallele pari, corpo libero) . Femmine (trave).   |  |  |
|  | GINNASTICA ARTISTICA. Lezione teorico-pratica. Circuito allenante a stazioni (potenziamento arti inferiori), Propedeutica. Concetto di "pennello". Preparazione generale relativa a mobilità articolare e allungamento muscolare. Propedeutica elemento "capovolta avanti". Approccio ai grandi attrezzi: maschi (parallele pari), femmine (trave)  |  |  |
|  | GINNASTICA ARTISTICA: Teoria: Cenni sulla storia territoriale della ginnastica artistica. Gli attrezzi maschili (Volteggio, corpo libero, cavallo con maniglie, parallele simmetriche, sbarra, anelli). Attrezzi femminili: (Volteggio, corpo libero, trave, parallele asimetriche). Metodologia allenamento del ginnasta: attivazione, preparazione generale e specifica. Pratica: attivazione, preparazione generale legata prevalentemente ad esercizi di mobilita' articolare |  |  |
|  | Teoria: trasformazione dati test capacita' condizionali in risultati di autovalutazione. Pratica: attivita' outdoor ancora mirata a conoscenza, socializzazione, fare gruppo.   |  |  |
|  | Pratica: Ultimazione test d'ingresso- Mobilita' articolare (test cubo centimetrato) , comparazione a tabella libro di testo per autovalutazione. Teoria: Verifica scritta valida per  |  |  |

|  |   |
|--|---|
|  | valutazione orale relativa ad argomenti svolti fin qui. Interpretazione risultati test capacita' condizionali in relazione a tabelle libro di testo. Valutazioni pratiche.  |
|  | Teoria: ABC del movimento: schemi motori di base, capacita' motorie di base (condizionali e coordinative). Capacita' condizionali (completamento argomento gia' trattato che sara' oggetto di verifica. Test d'ingresso capacita' condizionali: velocita' (corsa piana 60 m.), forza esplosiva arti inferiori (salto in lungo da fermo), forza arti superiori (piegamenti sulle braccia). Test tratti dal libro di testo. |
|  | Teoria: ABC del movimento: schemi motori di base, capacita' motorie di base (condizionali e coordinative). Capacita' condizionali: forza, velocita', resistenza, mobilita' articolare. Pratica: attivita' motoria in ambiente naturale (spiaggia). Test d'ingresso capacita' condizionali: resistenza (mini Cooper 6'), forza (addome). Esecuzione e autovalutazione in linea con le indicazioni libro di testo.          |
|  | Conoscenza della classe. Confronto sulle attivita' sportive praticate attualmente e sui vissuti sportivi. Illustrazione e condivisione delle regole di fruizione dell'impianto sportivo scolastico ed extrascolastico. Sopralluogo aree di lavoro (palestra, spiaggia-outdoor). Utilizzo campo di beach volley per partite interclasse  |

### EDUCAZIONE CIVICA

- 07/04/2025 - Progetto RIMINI MARATHON - Incontro con gli organizzatori
- 07/04/2025 - Progetto Rimini Marathon - Formazione relativa a ruoli assegnati: preparazione pacchi gara, supporto ai ristori, accoglienza deposito borse, merchandising, allestimento aree
  - . 07/04/2025 - Progetto Rimini Marathon - Calendarizzazione presenze alunni
- 14/04/2025 - Spirito del Gioco - rispetto per le regole, per gli avversari , rispetto per noi stessi
- 14/04/2025 - Autoregolamentazione e Doping. Trasferimento dell'autoarbitraggio alla propria disciplina sportiva

### INDICAZIONI PER IL RECUPERO DEL DEBITO E/O RAFFORZAMENTO

Qualora ci fossero alunni con debito, questi devono ristudiare ed approfondire le tematiche trattate (in chiave solo teorica e non pratica)

Rimini, 6 giugno 2025

Docente Maura Moroni

Gli alunni

.....

.....

.....