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 – pec: rnps05000c@pec.istruzione.it

Anno scolastico 2024/2025

Docente	Prof. Stefano Sarti
Disciplina	Scienze Motorie
Classe	2T Liceo Artistico

OBIETTIVI DELLA PROGRAMMAZIONE/OBIETTIVI RAGGIUNTI

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

-Ampliamento capacità coordinative e condizionali

-Conoscenza del proprio corpo e sua funzionalità

-Rispetto dei compagni e dell'ambiente in cui si opera

-Conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento per migliorare la propria efficienza fisica

METODOLOGIE DIDATTICHE

-Cooperative learning

-Lezione frontale

-Lezione interattiva

-Lavori a coppie o piccoli gruppi

MATERIALI E STRUMENTI DIDATTICI UTILIZZATI

- Dispense fornite dal docente.
- Presentazioni realizzate tramite il software Power Point.
- Piccoli e grandi attrezzi da palestra
- Libro di testo: Educare al Movimento Allenamento, Salute e Benessere + Gli Sport Dea Scuola (N. Lovecchio, G. Fiorini e E. Chiesa).

TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE E CRITERI DI VALUTAZIONE

Verifiche in itinere tramite test oggettivi e verifica costante su impegno e partecipazione alle attività pratiche proposte;
Test pratici e verifiche scritte a risposte multiple/aperte.

Gli elementi fondamentali per la valutazione finale saranno:
- la situazione di partenza;
- i progressi rispetto alla situazione iniziale;
- gli obiettivi raggiunti;
- l'interesse e la partecipazione durante le attività in palestra;
- l'impegno nel lavoro domestico e il rispetto delle consegne.

CONTENUTI DEL PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

-Conoscenza della classe, presentazione del programma da svolgere ed informazioni sulle norme di comportamento e sicurezza in relazione all'attività motoria.

-Test oggettivi: test equilibrio in classe, test di Harre, lancio della palla medica per la forza arti superiori, test di coordinazione.

-La struttura di un allenamento (riscaldamento, stretching, fase centrale, defaticamento). Sviluppo delle capacità condizionali Resistenza-Forza-Velocità-Mobilità articolare: potenziamento fisiologico nei vari distretti corporei ed esercitazioni individuali con piccoli attrezzi.

-Sviluppo e consolidamento delle Capacità Coordinative generali e speciali attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi ed esercitazioni di gruppo e giochi di squadra. Giochi cooperativi con palla per lo sviluppo delle capacità di anticipazione ed agilità.

-Sviluppo delle capacità di apprendimento motorio nell'esecuzione di nuove tecniche sportive; capacità di controllo motorio, adattamento e trasformazione di movimenti legati alla disciplina sportiva.

-Lavori in circuito con piccoli attrezzi ed a corpo libero con carichi naturali per il sviluppo ed il mantenimento delle capacità fisiche e motorie di base.

-L’alimentazione e l’idratazione nello sport, le buone abitudini alimentari, il modello di dieta Mediterranea, l’apporto totale di energia, l’Indice di Massa Corporea, il pasto pre-gara, conseguenze del mancato apporto idrico durante la prestazione sportiva.

-Il doping, definizione di doping, Storia del doping dall’antichità ad oggi, Il WADA, categorie di sostanze dopanti e loro effetti sull’organismo.

-Il Fair Play

-Visione del film “Lezione di sogni”

-Conoscenza e pratica delle attività sportive attraverso i fondamentali individuali e di squadra; elementi basilari di tattica negli sport:

PALLAVOLO: palleggio; servizio; bagher; didattica della schiacciata; fondamentali di attacco; fondamentali di ricezione, esercitazione di gioco.

BASKET: palleggio, passaggio e tiro. Esercitazioni a staffetta.

ATTIVITA’ MOTORIA e TREKKING in ambiente naturale

BADMINTON: fondamentali tecnici, esercitazioni, sviluppo del gioco 1vs1 ed in coppia

FRISBEE: prese, lanci, esercitazioni ludiche semplificate per lo sviluppo del gioco.

INDICAZIONI PER IL RECUPERO DEL DEBITO E/O RAFFORZAMENTO

Lezioni di gruppo, peer to peer per consolidare gli apprendimenti.