



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 2024/2025

DISCIPLINA: **Scienze Motorie e Sportive**

DOCENTE: **SCODITTI MARIA VINCENZA**

CLASSE: 2U

Nuclei tematici:	<u>Contenuti</u>
<u>Rielaborazione degli schemi motori</u>	Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture Esercizi a corpo libero e con i piccoli attrezzi (palle, funicelle, palle mediche, scaletta ladder agility, ecc). Esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi Rotolamenti dalle varie posture. Percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli attrezzi.
<u>Esercizi di miglioramento della capacità coordinative: generali e speciali</u>	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.
<u>Sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare</u>	Esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione dell'allungamento muscolare. Circuiti a stazioni, circuit training e interval training, corsa veloce, staffette, yo-yo e navetta. Potenziamento generale, del CORE e forza esplosiva degli arti inferiori Frequenza Cardiaca e intensità di lavoro, automisurazione della F.C. a riposo e sotto sforzo, calcolo dell'indice di massa corporea I.M.C. e salute. Esercitazioni a carattere aerobico (cardio) e anaerobico alattacido Esercizi di Mobilità articolare con metodo attivo e passivo.
<u>Il Gioco, lo sport le regole e il fair play</u>	Giochi motori di movimento e giochi tradizionali di socializzazione e integrazione (Roverino, Dodgeball, palla prigioniera). Gioco-Sport: sviluppo degli apetti comuni delle attività sportive con la palla (movimenti di base, principi tattici, attacco/difesa, lo spazio, le finte, i compagni).

Sviluppo delle qualità personali, del carattere, e della socialità	Giochi propedeutici agli sport di squadra smach ball pallavolo, Cicobal. I fondamentali individuali, di squadra e strategie di attacco/difesa dei seguenti sport : Pallavolo, Tchoukball, Baseball, Ultimate Frisbee, e il Badminton. Altre attività sportive: calcio balilla e tennis tavolo, Tiro con l'arco .
Educazione Civica	Sicurezza e prevenzione degli infortuni in palestra (abbigliamento/divisa sportiva, calzature e accortezze comportamentali). Il Fair Play, i principi e le regole, la motivazione che spinge a fare sport , lo sport nella legislazione sportiva, i bisogni secondo la piramide di Maslow, l'autostima.

Rimini 30/05/2025

Firma docente _____

alunno _____

alunno _____