

# FUTURA

# LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI



Finanziato  
dall'Unione europea  
NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione  
e del Merito



Italiadomani  
PUNTO NAZIONALE DI COORDINAMENTO



*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: [rmps05000c@pec.istruzione.it](mailto:rmps05000c@pec.istruzione.it)

Anno scolastico 2024/2025

Docente	Albertini Roberta
Disciplina	Scienze motorie
Classe	3I

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

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

- Conoscere gli schemi motori di base, le capacità coordinative e condizionali
- Sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare generale
- Sviluppo delle qualità personali, del carattere, della personalità e socialità
- Consuetudine alle attività motorie e sportive, vista anche come educazione all'impiego del tempo libero
- Conoscere i sani stili di vita in vista della tutela della salute

### **METODOLOGIE DIDATTICHE**

Ciascun modulo è stato condotto dall'insegnante utilizzando dimostrazioni pratiche per poi via via utilizzare sempre meno esempi visivi in modo da stimolare l'attenzione degli alunni durante le spiegazioni e per accentuare l'importanza della precisione durante l'esposizione orale di un esercizio. Ogni attività è stata dosata nel tempo e nell'intensità.

La teoria si è svolta tramite discussione guidata in palestra.

- Lavoro a grande gruppo in aula, in palestra, in ambiente naturale
- Cooperative Learning
- Lavori a piccolo gruppo e a coppie
- Lezione dialogata e/o partecipata

- Presentazioni in piccoli gruppi

### **MATERIALI E STRUMENTI DIDATTICI UTILIZZATI**

- Libro di testo: Attivi! Sport e sane abitudini.
- Presentazioni realizzate tramite software Power Point
- Film / video
- Lavagna interattiva multimediale
- Materiale e attrezzi da palestra (codificati e non)

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

Verifiche pratiche (individuali e di gruppo) riferite agli obiettivi, analizzati in termini di misura delle prestazioni e osservazioni della qualità del movimento e dei comportamenti cognitivi, operativi e relazionali riferiti alle diverse discipline sportive.

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 classe;
- l'impegno nel lavoro domestico e il rispetto delle consegne.

### **CONTENUTI DEL PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

- Esercizi a carico naturale per il potenziamento organico generale e delle capacità condizionali quali mobilità articolare, velocità, resistenza, forza degli arti superiori e inferiori, equilibrio e relativi test.
- Esercizi per sviluppare la capacità coordinative.
- Allenamento funzionale attraverso: percorsi misti, staffette, circuit-training.
- Esercizi con i piccoli attrezzi (palle, funicelle, palle mediche, scalette ladder agility, ostacoli)
- Attività sportiva di squadra intesa come acquisizione di una cultura del movimento importante per la difesa della salute e mezzo di socializzazione. Fondamentali, regolamento, arbitraggio.

Pallavolo  
Calcetto  
Basket

Badminton  
Tchoukball  
Tennis Tavolo  
Pallamano

- Lezione di Peer Teaching: lavoro di gruppo, proposte di esercizi alla classe
- Attività in ambiente naturale (spiaggia e parco):  
Beach-tennis  
Beach volley  
Ultimate frisbee  
Atletica leggera

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

---

Rimini 04/06/2025

Insegnante

Prof.ssa Roberta Albertini

I Rappresentanti di classe