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	URBINATI ALICE
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe	3 S

OBIETTIVI DELLA PROGRAMMAZIONE/OBIETTIVI RAGGIUNTI

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

- Conoscenza del proprio corpo:
Gli studenti imparano a conoscere la propria anatomia, la fisiologia del movimento e i principi fondamentali dell'allenamento.
- Cultura del movimento:
Si promuove l'importanza dell'attività fisica per la salute e il benessere, incoraggiando comportamenti attivi e uno stile di vita sano.
- **Sviluppo delle capacità motorie:**
Si mira a migliorare la coordinazione, la forza, la resistenza, la rapidità e la flessibilità, sia attraverso esercizi specifici che attraverso la pratica di diverse attività sportive.
- **Acquisizione di competenze tecnico-tattiche:**
Si apprendono le tecniche di base degli sport e le strategie di gioco, sviluppando la capacità di adattarsi alle diverse situazioni.
- **Sviluppo di consapevolezza corporea:**
Si mira a far comprendere agli studenti la relazione tra corpo, mente e emozioni, promuovendo una maggiore consapevolezza di sé.

METODOLOGIE DIDATTICHE

- Metodologia analitica: L'apprendimento del gesto motorio è suddiviso in fasi o segmenti più semplici.
- Metodologia globale: il gesto viene insegnato nella sua interezza fin da subito.
- Metodo deduttivo/induttivo
- Metodologie cooperative e di gruppo promuovendo la collaborazione e l'apprendimento tra pari.
- Problem Solving

Le metodologie didattiche in Scienze Motorie sono finalizzate allo sviluppo delle capacità motorie, cognitive, relazionali e valoriali degli studenti.

MATERIALI E STRUMENTI DIDATTICI UTILIZZATI

- Libro di testo:
- Dispense fornite dal docente.
- Presentazioni realizzate tramite il software Power Point.

TIPOLOGIA DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE E CRITERI DI VALUTAZIONE

La valutazione avverrà attraverso verifiche pratiche/teoriche periodiche in itinere e alla fine di ogni modulo che saranno di tipo oggettivo e soggettivo, formative e sommative. La valutazione finale terrà conto dei progressi rispetto al livello di partenza, della partecipazione e dell'impegno dimostrato nelle attività proposte in palestra.

Da delibera del collegio le valutazioni sono state almeno due sia nel trimestre che nel pentamestre.

CONTENUTI DEL PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

• Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
• Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento, di destrezza)
• Mobilizzazione articolare (attività, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
• Sviluppo velocità e varie forme di reattività.
• Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
• Equilibrio statico e dinamico.
• Percezione, conoscenza e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
• Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi.
• Spalliera: conoscenza del grande attrezzo ed esercitazione pratica con movimenti specifici.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

• Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, calcio a 5, ultimate frisbee, beach volley, beach tennis, badminton.

• Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.
Teoria: conoscenza di regolamento e gesti arbitrali degli sport praticati.
• Conoscenza e pratica dell'attività dell'acrosport: realizzazione in piccoli gruppi di piramidi a 2,3,4.

Educazione civica: visione del film Rising Phoenix sulla storia dei giochi paralimpici con stesura scheda film.
PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2024-2025 per alcuni alunni.

i rappresentanti di classe

_____

_____

l'insegnante

_____