Liceo Scientifico
Liceo Artistico

ECDL
European Computer
Driving Licence

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**

Anno Scolastico: 2024/2025
Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Docente: LIGABUE ALBERTO
Class*e:* 4A liceo scientifico

MODULO 1: MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ FISICHE ALLENABILI E DELLE GRANDI FUNZIONI ORGANICHE

- Test di efficienza fisica;
- Corsa continua, con variazioni di ritmo e di durata, in regime aerobico e misto aerobico-anaerobico;
- Andature pre-atletiche, camminate con variazioni di ritmo;
- Esercizi a carico naturale, di opposizione e resistenza;
- Esercizi di mobilità articolare e di stretching.

MODULO 2: AFFINAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROMUSCOLARI E INTEGRAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

- Esercizi a corpo libero o con piccoli/grandi attrezzi;
- Esercizi di coordinazione dinamica e intersegmentale;
- Esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e di volo;
- Esercizi di ritmo;
- Esercizi in situazioni spazio-temporali variate;
- Gli aspetti della motricità: lo schema corporeo, la lateralità e l'ambito spazio-temporale;
- Le capacità coordinative generali e speciali.

MODULO 3: ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI

- Badminton;
- Hiking al mare;
- Yoga e lezione di stretching;

MODULO 4: ATTIVITÀ SPORTIVE DI SQUADRA

- calcio a 5;
- pallacanestro;
- pallavolo;
- ultimate frisbee;
- beach volley;
- giochi tradizionali.

Regole principali, fondamentali individuali e collettivi, disposizione in campo e semplici forme di gioco.

EDUCAZIONE CIVICA:

- Legalità nello sport: lavoro a gruppi sulle forme di (il)legalità nello sport. Case storys e narrazione di episodi realmente accaduti.

Rimini, 31/05/2025

Prof. Ligabue Alberto