



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 2019/2020

DISCIPLINA: **Scienze Motorie e Sportive**

DOCENTE: **SCODITTI MARIA VINCENZA**

CLASSE: 1° A

| Nuclei tematici: | Contenuti |
|---|---|
| <u>Rielaborazione degli schemi motori</u> | <p>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</p> |
| <u>Esercizi di miglioramento della capacità coordinative: generali e speciali</u> | <p>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.</p> |
| <u>Sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare</u> | <p>Corsa di riscaldamento, attività a regime aerobico, corsa di fondo dai 6 ai 15 minuti. Esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione e dell'allungamento muscolare. Circuiti a stazioni, circuit training e interval training corsa veloce, staffette, yo- yo e navetta. Esercizi di potenziamento del CORE.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Sviluppo delle qualità personali, del carattere, e della socialità</p> <p><u>Il Gioco, lo sport le regole e il fair play</u></p> | <p>Giochi motori di movimento e giochi tradizionali di socializzazione e integrazione (palla prigioniera, palla globale, bandiera svizzera, fulmine, roverino).</p> <p>Giochi pre – sportivi: i 5 passaggi, palla rilanciata, BVB (baseball, volley e basket).</p> <p>Conoscenze teoriche delle regole generali e esercitazioni pratiche sui fondamentali individuali e di squadra dei seguenti sport: baseball, Rugby educativo, Handball e Atletica leggera.</p> |
| <p><u>Argomenti teorici</u></p> | <p>Prevenzione degli infortuni in palestra.</p> <p>Salute e benessere: Indice di massa corporea, cos'è e come si calcola, plicometria, massa gassa/magra.</p> <p>La frequenza cardiaca a riposo e dopo attività.</p> <p>Il linguaggio specifico: lo schema corporeo, attitudini, atteggiamenti, posizioni, movimenti e impugnature.</p> <p>Visione di alcuni filmati a carattere sportivo (storia e regole del baseball).</p> <p>PPT - Ultimate frisbee (storia, regole semplificate, auto arbitraggio fair play e terzo tempo).</p> |

Rimini 30/05/2020

Il Docente

Maria Vincenza Scoditti