



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 A.S. 2019/2020

Materia: Discipline Sportive Prof.ssa URBINATI ALICE

Cl.

1°

P

L'attività fisica-motoria e teorica svolta nel corso dell'anno scolastico, ha mirato a soddisfare i bisogni formativi e didattici degli alunni che per scelta e meriti personali hanno deciso di frequentare l'indirizzo sportivo. Si è cercato, come da indicazioni ministeriali, di integrare: le conoscenze di base della biologia dell'azione motoria, della meccanica applicata al movimento umano, dei processi mentali, del controllo del movimento e del gesto sportivo.

Le attività proposte hanno avuto come obiettivi generali:

Potenziamento fisiologico generale attraverso:

- Attività che mirava al miglioramento e alla presa di coscienza delle grandi funzioni organiche legate agli apparati respiratorio e cardio circolatorio.
- Miglioramento delle qualità fisiche condizionali quali: resistenza, forza, velocità e mobilità articolare in funzione sia della salute che di un armonioso sviluppo corporeo, sia della pratica di attività motorie più specifiche.
- Miglioramento delle capacità coordinative e della mobilità articolare.
- Favorire la consapevolezza su un lavoro mirato al potenziamento muscolare e condizionamento organico con esercitazioni a corpo libero.

Rielaborazione degli schemi motori

Esercizi di miglioramento della capacità coordinative: generali (coordinazione generale, oculo-manuale, segmentaria e destrezza) e speciali:

- Esercizi di miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico.
- Esercizi di miglioramento dell'atteggiamento posturale.
- Esercizi per educare il ritmo.
- Esercizi per migliorare la coordinazione spazio-temporale.
- Esercizi per allenare i tempi di reazione.
- Esercizi semplici e in combinazione motoria.

Consolidamento del carattere

- Pratica di giochi e sport di squadra e di attività e sport individuali.
- Conoscenza e applicazione delle regole dei giochi di squadra.

- Conoscenza delle proprie potenzialità mediante esercizi con aumento graduale della difficoltà proposte.
- Esercizi che richiedevano soluzioni motorie individuali e di gruppo.

Contenuti trattati

Per perseguire gli obiettivi prefissati oltre ad esercitazioni individuali a corpo libero si è utilizzato la pratica soprattutto dei sport di squadra oltre a quelli individuali.

Nel primo trimestre si sono proposti giochi motori di gruppo non codificati, con/senza la palla con un duplice obiettivo: promuovere l'integrazione e la socializzazione all'interno della classe e permettere a tutti gli alunni di esprimere le proprie capacità in modo tale da far vivere loro esperienze significative sul piano corporeo.

Come da indicazioni ministeriali, le discipline sportive, che hanno trovato maggior spazio durante l'attività pratica in palestra per quanto riguarda gli sport di squadra sono state:

- PALLAVOLO: esercitazioni di tecnica individuale (palleggio, bagher, ricezione, schiacciata); gioco 2/2, 6/6; studio e approfondimento del regolamento; compiti e gesti arbitrali.
- PALLACANESTRO: esercitazioni dei fondamentali di attacco e difesa (palleggio, controllo della palla, passaggio, tiro a canestro) e gioco 5 contro 5 a tutto campo; studio e approfondimento del regolamento; compiti e gesti arbitrali.
- CALCIO A 5 (fullday con esperto): esercitazioni di tecnica individuale (controllo, guida del pallone, dribbling, passaggio) e partite indoor; regolamento.

Gli sport individuali proposti sono stati:

- BADMINTON: esercitazioni sui fondamentali (battuta, colpo di dritto e rovescio) e svolgimento di un paio di tornei interni della classe con partite di singolo e di doppio;
- Uscite presso una palestra di ARRAMPICATA per svolgere 2 lezioni teorico-pratiche.

Contenuti teorici (1 ora curriculare a settimana):

- Per ogni disciplina sportiva proposta in pratica si sono trattati in aula i cenni storici, il regolamento, l'organizzazione nell'ambito della classe di mini-tornei e la metodologia di insegnamento.
- Alimentazione: i principi nutritivi, le caratteristiche di una corretta alimentazione soprattutto per uno sportivo.
- Olimpiadi e paralimpiadi: storia e fatti più importanti. I ragazzi hanno inoltre fatto una ricerca in coppia (DAD) per approfondire la disciplina stessa.
- Allenamento: definizione, obiettivi e metodologie più conosciute (DAD)

Il compito di arbitraggio, sulla base delle nozioni sui regolamenti delle varie discipline sportive è stato, per quanto possibile, svolto dagli alunni che per motivi di salute non potevano praticare in quel momento l'attività fisica programmata.