



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](mailto:rnps05000c@istruzione.it) – pec: [rnps05000c@pec.istruzione.it](mailto:rnps05000c@pec.istruzione.it)

### Programma svolto A.S. 2021/2022

**Materia: Scienze motorie      Prof.ssa PAGANELLI ELISA      Cl. 2<sup>^</sup>C**

L'Attività fisica-motoria svolta nel corso dell'anno scolastico ha mirato a soddisfare i bisogni formativi e didattici degli alunni.

Le proposte sono state adattate alle necessità e alle restrizioni dovute al Covid19.

#### OBIETTIVI DIDATTICI

- praticare, nei vari ruoli, uno o più giochi sportivi di squadra o individuali e conoscere le rispettive principali regole di gioco;
- conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidente;
- saper compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile;
- avere disponibilità e controllo segmentarlo;
- saper realizzare movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali.

#### CONTENUTI TRATTATI

La pratica motoria e sportiva ha mirato ad un significativo miglioramento delle conoscenze, capacità e competenze dello studente rispetto alla situazione iniziale. Uno degli obiettivi fondamentali è stato il miglioramento, attraverso esercizi, attività, sport e giochi di resistenza, della funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e dell'apparato respiratorio. L'apparato muscolare è stato potenziato attraverso esercizi di velocità, d'equilibrio, di agilità, di destrezza. Questa vasta gamma di esercitazioni è servita a creare un patrimonio motorio assai ampio su cui si

inseriranno i principali gesti sportivi, che contribuiscono a migliorare le prestazioni personali. Attraverso i giochi sportivi, pre-sportivi e collettivi si è favorita la socializzazione, l'acquisizione del senso di responsabilità, l'accettazione dei ruoli, e l'osservanza delle regole, il rispetto ed il senso di collaborazione.

Per perseguire gli obiettivi prefissati, oltre ad esercitazioni individuali a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi (circuiti e percorsi motori), si è utilizzata la pratica di sport individuali e di squadra (con esercitazioni che rispettassero sempre le norme previste per la situazione Covid19).

- Esercizi per lo sviluppo della velocità, della resistenza, della forza, della mobilità articolare.
- Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, di rilassamento, per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e intersegmentario.
- Esercizi di equilibrio in forma statica, dinamica e in volo.
- Giochi di movimento polivalenti.
- Attività espressive codificate e non.
- Attività pre-sportive e sportive di squadra :  
Pallavolo  
Basket  
Pallamano  
Calcio a 5
- Attività sportive individuali:  
Tennis  
Atletica  
Tennis tavolo
- Attività in ambiente naturale:  
Beach tennis  
Beach volley  
Camminate
- Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Cenni sul funzionamento del corpo umano e sul primo soccorso.

## EDUCAZIONE CIVICA

### Collaborare e partecipare

- a) Mettersi in relazione con gli altri all'interno del gruppo.
- b) Comprendere ed accettare i diversi punti di vista, riconoscendo i diritti fondamentali degli altri.

- c) Eseguire azioni finalizzate a valorizzare le proprie e le altrui abilità, gestendo la conflittualità
- d) Dimostrare la propria disponibilità ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune.

Rimini 23/05/2022

Il docente

-----

I rappresentanti

-----

-----