





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 2021/2022

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

DOCENTE: SCODITTI MARIA VINCENZA

CLASSE: 3°H

Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture
1 I
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
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.
Corsa di riscaldamento, attività a regime aerobico, corsa di fondo dai 6 ai 20 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

Il Gioco, lo sport le regole e il fair play Sviluppo delle qualità personali, del carattere, e della socialità	Giochi motori di movimento e giochi tradizionali di socializzazione e integrazione. I fondamentali individuali, di squadra e strategie di attacco/difesa dei seguenti sport: Basket, Pallavolo, Palla Tamburello, futzal, Ultimate Frisbee e Atletica leggera.
Argomenti teorici	Il primo soccorso, nozioni generale, codice i comportamento, tecnica G.A.S, MO.TO.RE., posizione i sicurezza, la prevenzione attiva, RICE, ferite, ustioni, emorragie, traumi, frattute, malori improvvisi, ecc. Il BLS e acquisizione brevetto primo soccorso rilasciato dalla croce rossa italiana sezione di Rimini. Il riscaldamento: fasi e sviluppo. La frequenza cardiaca a riposo e dopo attività. Alimentazione e benessere: alimentazione e nutrienti, i nutrienti, il fabbisogno energetico, plastico rigenerativo, bioregolatore, idrico ed energetico (progetto Positivo alla salute- AUSL Modena). Definizione di Salute dinamica, calcola IMC, plicometria, massa gassa/magra distinzione tra esercizio fisico e attività sportiva, i fattori che determinano le malattie metaboliche, la frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo, calcolo del range di lavoro in base all'intensità. Visione di alcuni filmati a carattere sportivo:
Educazione Civica	Il volontariato e il Primo Soccorso

Rimini 30/05/2022	Firma docente	Maria Vincenza Scoditti
Alunno		
Alunno		