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**

# PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA: **Scienze Motorie e Sportive**

DOCENTE: **SCODITTI MARIA VINCENZA**

**CLASSE: 3°L**

| Nuclei tematici: | Contenuti |
|---|---|
| Rielaborazione degli schemi motori | Esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture<br>Esercizi a corpo libero e con i piccoli attrezzi (palle, funicelle, palle mediche, scaletta ladder agility, ecc).<br>Esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi<br>Rotolamenti dalle varie posture.<br>Percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli attrezzi |
| Esercizi di miglioramento della capacità coordinative: generali e speciali | Circuiti a stazioni e circuit training.<br>Esercizi di coordinazione spazio-temporale<br>Esercizi per il miglioramento dell'atteggiamento posturale<br>Esercizi per il miglioramento della lateralità<br>Esercizi per il ritmo<br>Esercizi per la differenziazione e accoppiamento<br>Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio statico dinamico<br>Esercizi per la reazione motoria<br>Esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi.<br>Esercizi semplici di accoppiamento e combinazione motoria.<br>Esercizi per la capacità di anticipazione e fantasia motoria. |
| Sviluppo fisiologico e potenziamento muscolare | Corsa di riscaldamento, attività a regime aerobico, corsa di fondo dai 6 ai 20 minuti.<br>Esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione e dell'allungamento muscolare.<br>Circuiti a stazioni, circuit training e interval training<br>corsa veloce, staffette, yo- yo e navetta.<br>Esercizi di potenziamento del CORE |

| | |
|---|---|
| Il Gioco, lo sport le regole e il fair play<br><br>Sviluppo delle qualità personali, del carattere, e della socialità | Giochi motori di movimento e giochi tradizionali di socializzazione e integrazione.<br>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 | ll 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.<br>Il riscaldamento: fasi e sviluppo.<br>La frequenza cardiaca a riposo e dopo attività.<br>Alimentazione e benessere: alimentazione e nutrienti, i nutrienti, il fabbisogno energetico, plastico rigenerativo, bioregolatore, idrico ed energetico (progetto Positivo alla salute- AUSL Modena) .<br>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.<br>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 _____