



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. 4<sup>^</sup>S**

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.

Le attività motorie e sportive proposte hanno mirano ad un significativo miglioramento delle conoscenze, capacità e competenze motorie dello studente in relazione alla situazione personale, alle potenzialità e al contesto nel quale si opera. Uno degli obiettivi fondamentali è stato il miglioramento, attraverso esercizi e giochi di resistenza, della funzionalità dell'apparato cardio-circolatorio e dell'apparato respiratorio. L'apparato muscolare è stato potenziato attraverso esercizi di velocità, di forza sub-massimale, d'equilibrio, d'agilità, di destrezza. Lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative è finalizzato all'esecuzione corretta dei gesti tecnici nelle varie discipline e ai fondamentali di gioco degli sport praticati a scuola. Questa vasta gamma di esercitazioni, giochi sportivi e di squadra ha favorito la socializzazione, l'autonomia, il senso di responsabilità, l'accettazione dei ruoli, l'osservanza delle regole, il rispetto degli altri ed la collaborazione.

#### ATTIVITA' e CONTENUTI

- ~ Esercizi: a carico naturale, di opposizione e resistenza, con piccoli attrezzi codificati e non codificati,
- ~ Esercizi di rilassamento ed allungamento muscolare,
- ~ Esercizi per la coordinazione generale e specifica, in particolar modo per il controllo segmentario e intersegmentario, per la respirazione, in forma variata per quanto riguarda il ritmo, lo spazio, l'ampiezza ecc.
- ~ Circuiti

Attività sportive: individuali e di squadra:

- ~ Attività espressive codificate e non;
- ~ Giochi di movimento polivalenti;
- ~ Attività sportive di squadra:
  - Pallavolo
  - Pallamano
  - Basket
  - Calcio a 5
  - Ultimate
- ~ Attività sportive individuali:
  - Tennis
  - Tennis tavolo
  - Badminton
  - Atletica
  - Ballo e lavoro con la musica
- ~ Attività in ambiente naturale:
  - Beach volley
  - Beach tennis
  - Camminate
- ~ Attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra

## EDUCAZIONE CIVICA

Educazione alla salute: comprendere la comunicazione delle informazioni riguardanti le condizioni sociali, economiche ed ambientali, che hanno un impatto sulla salute, così come i fattori di rischio per la stessa.

1- La salute: uno stato di completo benessere;

2- Buone pratiche per uno stile di vita sano;

Rimini 23/05/2022

Docente

Rappresentanti

-----

-----

-----