

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA
Anno scolastico 2023-2024

CLASSE 1 SEZIONE F
INDIRIZZO SCIENZE APPLICATE

PROGRAMMAZIONE FINALE DI DISCIPLINA

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Fabrizio Berveglieri

La presente programmazione fa riferimento a:

1. PIANO DI LAVORO PER L'INSEGNAMENTO DI Scienze motorie e sportive delineato in forma comune dai docenti del dipartimento di scienze motorie e sportive; ad esso si rimanda per l'articolazione di contenuti, obiettivi, attività e materiali;
2. PROGRAMMAZIONE DEL CONSIGLIO DI CLASSE definita nella riunione del 21/09/2023

CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.

Effettuazione di attività con esercitazioni/esercizi prevalentemente aerobiche di media e lunga durata che investono le funzionalità dell'apparato cardio - circolatorio e respiratorio (anche in ambiente naturale). Camminata, corsa.

- Tonificazione generale e potenziamento specifico per settori muscolari

Effettuazione di attività con esercitazioni/esercizi di elementi di tonificazione e potenziamento muscolare. Preatletismo, balzi, salti e saltelli a terra. Esercitazioni a corpo libero a carico naturale. Esercitazioni per la tonificazione specifica dei muscoli addominali, dorsali e glutei.

- Mobilizzazione articolare individuale, esercizi di stretching statico e dinamico

Stretching: elasticità muscolare, si migliora il rapporto tra muscoli, tendini e ossa, si riduce la tensione muscolare, si migliora la coordinazione e la propriocezione, si prevengono traumi muscolari e tendinei, si migliora l'escursione articolare.

Esercitazioni/esercizi attraverso spinte e slanci degli arti inferiori e superiori. Esercitazioni al suolo per la mobilizzazione specifica del rachide, in particolare, del tratto cervicale e dell'anca. Esercitazioni/esercizi di flessione e circonduzione.

- Esercizi di reazione e prontezza, andature preatletiche e propedeutiche allo sviluppo della velocità

Corsa veloce: allunghi e progressivi.

Esercizi per migliorare la capacità di reagire a stimoli sonori.

- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo

Organizzazione spazio-temporale. Coordinazione dinamica generale. Coordinazione oculo-manuale.

- Equilibrio statico e dinamico

Esercizi con funicella. Esercizi a corpo libero.

- Percezione e presa di coscienza del corpo

Esercizi di presa di coscienza della corretta postura da tenere nelle varie stazioni;

Esercizi per la conoscenza ed il controllo di una postura corretta.

- Esercizi respiratori e di controllo del tono muscolare.

Esercizi vari di respirazione, educazione respiratoria con spiegazione teorica della tecnica di respirazione.

- Educazione al ritmo

Esercizi con saltelli e andature

Giochi sportivi:

- Fondamentali individuali del Basket.
- Fondamentali individuali del Volley.
- Fondamentali individuali del Baseball.
- Fondamentali individuali del Hockey.
- Elementi di didattica del Badminton.
- Elementi di didattica del Tennis.
- Elementi di base di alcune specialità dell'atletica leggera anche in previsione di una partecipazione ai C.S.S.

Sono stati trattati i Regolamenti e regole semplificate adattate delle discipline praticate.

Test da campo:

- Test di cooper (mini test su 6 minuti).

Attività sportive trasversali:

Primo quadrimestre:

- Scelta individuale di un libro di letteratura sportiva compilazione su classroom della scheda analisi del libro.
- Orienteering Culturale a Ravenna.

Secondo quadrimestre:

- Scelta di filmografia sportiva, attività in piccolo gruppo, compilazione su classroom della scheda analisi del Film.

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA:

- Competenze digitali legate alla disciplina: spiegazione di come scaricare ed utilizzare App e software free per migliorare/monitorare lo stato di salute.
- Utilizzo consapevole dei "Device".
- Numeri di Emergenza ed elementi di primo soccorso.
- Educazione alla salute e al benessere "Social non social: questo è il dilemma".
- Attività fisica e alimentazione promuovono benessere psico-fisico.
- Fair play.

Osservazioni finali:

Gli studenti vengono preparati durante tutto l'anno scolastico con esercitazioni/esercizi ed elementi di didattica specifica in previsione di una loro partecipazione alle discipline delle Competizioni Sportive Scolastiche programmate a livello provinciale dal UAT Ufficio VI – Ferrara anche nell' eventualità di una loro partecipazione alle fasi regionale/nazionali.

Gli studenti che si sono distinti e/o hanno partecipato alle attività sportive dei C.S.S. nelle varie fasi o a progetti scolastici ed extrascolastici o attività progettuali, che hanno permesso di distinguersi, ed espresso una maggiore partecipazione alla disciplina, o "gesti" di Fair Play potranno vedere riconosciuta una valutazione finale di grado superiore di 1 o 2 punti sulla media dei voti acquisiti.

Ferrara lì 27/05/24

Il Docente

Prof. Fabrizio Berveglieri

