

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023/24

CLASSE e SEZIONE 1Q INDIRIZZO SCIENZE UMANE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: SIMONA PATRIZI

LIBRI DI TESTO: CORPO E MENTE IN MOVIMENTO" il nostro manuale di educazione fisica

EVENTUALI ALTRI MATERIALI UTILIZZATI (se presenti): attrezzi e attrezzature sportive presenti in palestra e negli impianti sportivi, materiale multimediale, supporto video e audio

La presente programmazione fa riferimento a:

1. PIANO DI LAVORO PER L'INSEGNAMENTO DI Scienze motorie 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 27 novembre 2023

CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

Obiettivi specifici di apprendimento

Potenziamento fisiologico

Resistenza aerobica: corsa lenta e prolungata ad intervalli

Rafforzamento della potenza muscolare: esercizi a carico naturale, in forma isometrica, isotonica, esercizi di opposizione, di velocità, tonificazione addome, arti superiori e inferiori.

Velocità: corsa veloce, scatti, navette

Stabilizzazione della mobilità articolare: esercizi in forma attiva e passiva, stretching dinamico funzionale

Rielaborazione degli schemi corporei

Coordinazione generale: esercizi individuali, percorsi di destrezza

Equilibrio statico e dinamico

Capacità di combinazione dei movimenti. Esercizi a corpo libero

Conoscenza della pratica sportiva

Giochi di socializzazione

Esercizi con la palla in preparazione ai giochi sportivi di squadra

Baseball: studio dei fondamentali

Calcio: studio dei fondamentali (la conduzione della palla, il passaggio, il tiro in porta)

Pallamano: studio dei fondamentali (palleggio, passaggio, tiro in porta)

Pallavolo: studio dei fondamentali (palleggio, bagher, battuta)

Badminton

Esercizi di coordinazione e combinazione con la funicella e palline da tennis

Cenni di teoria

la nomenclatura specifica

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico
Cura del materiale e collaborazione tra pari

DOCUMENTI E FONTI (testi d'autore, testi critici, fonti iconografiche, altre fonti;

specificare se si tratta di letture antologiche o di letture integrali))

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE

CIVICA

Norme di comportamento tra pari e rispetto delle regole nel gruppo classe.
Educazione alla salute e al benessere (incontro social-no social)
Educazione al volontariato e alla cittadinanza attiva
Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico
Cura del materiale e collaborazione tra pari
Produzione di elaborati sul tema proposto

Ferrara, 18 maggio 2024

LA DOCENTE
Prof./ssa
Simona Patrizi