

# LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

## CLASSE 1S INDIRIZZO SCIENTIFICO

### PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

**DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive**

**DOCENTE: Lisetta Colombari**

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 20/09/2023

### **CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI**

**! Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.**

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

**! Tonificazione generale e potenziamento specifico per settori muscolari**

Esercizi di tonificazione e potenziamento muscolare. Balzi, salti e saltelli a terra. Esercizi a corpo libero a carico naturale. Esercizi per la tonificazione specifica dei muscoli addominali, dorsali e glutei.

**! Mobilizzazione articolare individuale, esercizi di stretching statico e dinamico**

Stretching per i vari muscoli del corpo. Spinte e slanci degli arti inferiori e superiori. Esercizi al suolo per la mobilizzazione specifica del rachide, in particolare, del tratto cervicale e dell'anca. 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**

Esercitazioni 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; Esercitazioni 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

**! Fondamentali individuali del basket**

**! Fondamentali individuali del volley**

**! Semplici elementi di didattica del badminton, calcetto**

**! Elementi di base di alcune specialità dell'atletica leggera**

**CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI**

**EDUCAZIONE CIVICA:**

Competenze digitali legate alla disciplina: spiegazione di come scaricare una app di corsa.

Corsa contro la fame.

Viaggio di Istruzione ad Asiago

Educazione alla salute e al benessere "Social non social: questo è il dilemma"

L'alimentazione e il benessere

Il ruolo della donna nello sport

Ferrara, 06/06/24

LA DOCENTE  
Prof./ssa Lisetta Colombari