

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023/24

CLASSE e SEZIONE 2F INDIRIZZO SCIENZE APPLICATE

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 23 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(basket,pallamano,pallavolo)

Badminton: studio dei fondamentali

Figure base di acrosport

Esercizi di coordinazione

Esercizi di mobilità articolare

Atletica leggera: andature fondamentali, andature classiche, andature specifiche, esercizi di salto e volo per il salto in lungo, corse

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

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**

Visione del film “ le nuotatrici”

Educazione alla salute e al benessere con il progetto “ Sport e Postura”

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 in gruppi sul tema proposto

Ferrara, 18 maggio

IL/LA DOCENTE
Prof./ssa