

# LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

**CLASSE e SEZIONE 2G LICEO SCIENTIFICO INDIRIZZO OPZ. SCIENZE APPLICATE**

## **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE**

**DISCIPLINA:** Scienze motorie e sportive

**DOCENTE:** Prof.ssa Laura Maietti

**LIBRI DI TESTO:** "Corpo e mente in movimento" manuale a cura del Dipartimento

**EVENTUALI ALTRI MATERIALI UTILIZZATI:** attrezzatura presente negli impianti sportivi in uso al Liceo; materiale multimediale.

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 settembre; ad esso si rimanda per l'articolazione di contenuti, obiettivi, attività e materiali;
2. PROGRAMMAZIONE DEL CONSIGLIO DI CLASSE definita nella riunione del 21 settembre 2023

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

#### **Obiettivi specifici di apprendimento**

##### Potenziamento fisiologico

- Resistenza aerobica ed anaerobica
- Rafforzamento della potenza muscolare degli arti inferiori e superiori attraverso esercizi a carico naturale
- Esercizi di mobilità articolare attiva e passiva
- Esercizi di allungamento isometrici e stretching dinamico-funzionale

##### Rielaborazione degli schemi motori

- Coordinazione dinamica generale
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico
- Esercizi a corpo libero

##### Conoscenza della pratica sportiva

- Giochi di socializzazione
- Test motori iniziali volti a prendere consapevolezza su resistenza e coordinazione oculo-manuale
- Basket: fondamentali di palleggio, passaggio, tiro, difesa. Partite 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3
- Pallavolo: fondamentali di palleggio, bagher, battuta. Partite 3 vs 3, 6 vs 6
- Calcetto: conduzione della palla, esercizi di destrezza volti al passaggio
- Nordic walking
- Circuiti funzionali con stazioni per arti superiori, inferiori e addome
- Badminton
- Atletica leggera: test di corsa resistente 6', partenza/uscita dai blocchi, getto del peso
- Ultimate frisbee

## **CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA**

Educazione alla salute e al benessere- Progetto "Postura e sport"

Cura del materiale sportivo in dotazione alla scuola

Collaborazione tra pari e rispetto delle regole di sicurezza in ambiente sportivo

Fair play, Olimpiadi, Paralimpiadi: valori dello sport e atleti simbolo.

Ferrara, 27 maggio 2024

LA DOCENTE  
Prof.ssa Laura Maietti