

# LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

CLASSE e SEZIONE 2Q INDIRIZZO Scienze Umane con Opzione Economico Sociale

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

**DISCIPLINA:** Scienze motorie e sportive

**DOCENTE:** Maria Lisa Baraldi

**LIBRI DI TESTO:** Manuale di educazione fisica, autoprodotta dai docenti dell'istituto e condiviso in DIDATTICA del registro elettronico

**EVENTUALI ALTRI MATERIALI UTILIZZATI (se presenti):**

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 26 settembre 2023

## CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

### **"POTENZIAMENTO FISILOGICO"**

- 1) Attività specifica per migliorare la resistenza
- 2) attività specifica per migliorare la velocità;
- 3) attività specifica per migliorare l'elasticità muscolare;
- 4) attività specifica per migliorare la mobilità articolare.

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

Effettuazione di attività prevalentemente aerobiche di media - lunga durata che investono le funzionalità dell'apparato cardio - circolatorio e respiratorio: camminata attiva; 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 e con palla medica. Esercizi per la tonificazione specifica dei muscoli addominali, dorsali e glutei. Circuit training.

- **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: robe jumping. Esercizi a corpo libero. Esercizi con i cerchi.

## **“RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI”**

- **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.

## **“CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE”**

- **Attività ludiche non codificate**

1) Avviamento alla pratica delle più diffuse attività sportive;

2) regolamenti delle discipline sportive affrontate.

- **Giochi sportivi**

Fondamentali individuali e di squadra per la palla rilanciata, la pallavolo, la pallacanestro, la pallamano, il dodgeball, il badminton, il calcetto.

- **Atletica leggera:** prove su varie specialità.

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

### **CIVICA**

**Scuole che promuovono salute:** “Postura e sport”.

**Alimentazione e sport.**

Ferrara, 28 maggio 2024

LA DOCENTE  
Prof.ssa Maria Lisa Baraldi