

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023/24

CLASSE e SEZIONE 2W INDIRIZZO LINGUISTICO

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 24 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

Pallavolo: studio dei fondamentali (palleggio, passaggio, battuta). Regolamento di gioco

Pallamano studio dei fondamentali (passaggio, palleggio , tiro in porta). Regolamento di gioco

Badminton: studio dei fondamentali

Esercizi di coordinazione con le palline, funicella e i cerchi

Esercizi di mobilità articolare e tonificazione muscolare

Introduzione al gioco della peteca

Frisbee : regole base e i diversi tipologie di tiro dell'ultimate frisbee

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

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

- Educazione alla salute e al benessere con il progetto “ Sport e Postura” con l'intervento del fisioterapista il Dott, Mardegan
- 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