

# LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

CLASSE e SEZIONE 3F INDIRIZZO Scienze applicate

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

**DISCIPLINA:** Scienze motorie e sportive

**DOCENTE:** Vecchi Paolo

**LIBRI DI TESTO:** Manuali di Scienze Motorie

**EVENTUALI ALTRI MATERIALI UTILIZZATI:** Schede e tavole, video.

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 21 settembre 2023.

## CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

- **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: 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 con piccoli attrezzi. Esercizi per la tonificazione specifica dei muscoli degli arti inferiori arti superiori addominali e dorsali.

- **Mobilizzazione articolare individuale, esercizi di flessibilità statica e dinamica**

Esercizi di allungamento per i vari muscoli del corpo. Spinte e slanci degli arti inferiori e superiori. Esercizi al suolo per la mobilizzazione specifica del rachide e catena cinetica posteriore, del tratto cervicale e dell'anca. Esercizi di flessione e circonduzione, stretching e defaticanti.

- **Esercizi di reazione e prontezza, andature preatletiche e propedeutiche allo sviluppo della reattività e 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 e oculo podalica.

- **Equilibrio statico e dinamico**

Esercitazioni con funicella: esercizi a corpo libero, dal posto in traslocazione e progressioni.

- **Percezione e presa di coscienza del corpo, concetto di postura**

Esercizi di presa di coscienza della corretta postura da tenere nelle varie stazioni; esercitazioni per la conoscenza ed il controllo di una postura corretta; attività in piccolo gruppo con la funicella; attività in piccolo gruppo: la Postura.

- **Esercizi respiratori e di controllo del tono muscolare.**

Esercizi vari di respirazione, educazione respiratoria con spiegazione teorica della tecnica di respirazione.

- **Educazione al ritmo**

Attività su base musicale per l'esecuzione di esercizi

- **Fondamentali individuali del basket**
- **Fondamentali individuali del volley**
- **Fondamentali di calcio a 5**
- **Baseball**
- **Fondamentali della pallamano**
- **Ultimate frisbee**
- **Fondamentali di specialità dell'atletica leggera**

Gioco 1 vs 1 adattato, dinamiche di sport adattato, regole e tecniche di gioco dei vari sport trattati.

Giochi non codificati.

- **Semplici elementi di didattica del badminton e beach tennis**

## **TEORIA**

Elementi di anatomia, fisiologia, fonti energetiche, igiene, prevenzione agli infortuni, postura, alimentazione, educazione alla salute, unità 3 (paragrafo 3.5 e 3.6) del Manuale di Scienze Motorie.

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

Educazione alla salute, senso di appartenenza e gestione del gruppo, fair play, cultura alla donazione: progetto "Corsa contro la fame"; progetto "Fischiamo insieme" fair play nello sport.

## **CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL PCTO**

Attività teorico/pratica creativa in piccolo gruppo, problem solving, vivere bene, salute e qualità della vita, la formazione del cittadino di domani.

Ferrara, 06 giugno 2024

IL DOCENTE  
Prof. Vecchi Paolo