

# LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

CLASSE e SEZIONE 3G

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

**DISCIPLINA:** Scienze motorie e sportive

**DOCENTE:** Gamberoni Marco

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

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

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 25 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, e sul campo di atletica)

- **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. In particolare utilizzo di Percorsi di Forza Funzionale e di Crossfitt facilitati.

- **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. In particolare utilizzando circuiti derivati dallo Yoga e dal Pilates.

- **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, visivi e contrastanti.

- **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.

- **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 e coreografie.

- **Fondamentali individuali del basket**

- **Fondamentali individuali del volley**

- **Fondamentali di calcio a 5**

- **Baseball**

- **Ultimate Frisbee**

- **Pallamano**

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.**

## **TEORIA**

Cenni relativi l'anatomia, la fisiologia, le fonti energetiche, l'igiene, prevenzione agli infortuni, la postura, l'alimentazione, l'educazione alla salute, unità 3 (paragrafo 3.3) 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", Attività teorico/pratica compito di realtà sulla Poturologia.

## **CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL PCTO**

Attività teorico/pratica compito di realtà sulla Poturologia.

Ferrara, 06 giugno 2024

IL DOCENTE  
Prof. Gamberoni Marco