

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

CLASSE e SEZIONE 3P 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 19 settembre 2022

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. 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: singoli e a coppie. Esercizi a corpo libero.

- **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.

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

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

“RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI”

- 1) Attività rivolte all’acquisizione di una corretta postura e deambulazione;
- 2) attività richiedenti coordinazione motoria;
- 3) attività richiedenti equilibrio statico e dinamico.
- 4) ACROSPORT

“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 pallavolo, la pallacanestro, la pallamano, il dodgeball, il badminton, l’ultimate, la peteca - indiaca, il calcetto.

Atletica leggera: prove su varie specialità.

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL’INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE

CIVICA

Scuole che promuovono salute: “Hangover”

“Lo sport entra nella Costituzione”: partecipazione a convegno.

“Fischiamo insieme”, diventare arbitri di basket.

Donne e sport

CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL PCTO

Attività creativa in piccolo gruppo di acrosport.

Ferrara, 31 maggio 2023

LA DOCENTE
Prof.ssa Maria Lisa Baraldi