

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023/24

CLASSE e SEZIONE 3Q INDIRIZZO SCIENZE UMANE

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 27 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 di tonificazione e potenziamento muscolare

Esercizi con la palla in preparazione ai giochi sportivi di squadra

Pallamano: studio dei fondamentali (palleggio, passaggio e tiro in porta)

Ultimate Frisbee

Progetto " Fischiamo insieme" diventare arbitro di basket

Esercizi di coordinazione e combinazione con la funicella

Creazione di una sequenza e combinazione di elementi, con l'ausilio dei cerchi

Introduzione al gioco della peteca

Atletica leggera: andature fondamentali, andature classiche, andature specifiche, esercizi di salto e partenze dai blocchi

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

- IL DOPING NELLO SPORT
- Educazione alla salute e al benessere
- Incontro con la psicologa per il progetto Hangover unita' di strada
- 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

CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL PCTO

- Uscita didattico-sportiva presso la fiera Liberamente di Bologna
- Cerchi: progettare, collaborare, partecipare, agire in modo responsabile, individuare collegamenti e relazioni al fine di creare una sequenza che coinvolga due o piu' alunni

Ferrara, 18 maggio

IL/LA DOCENTE
Prof./ssa