

# LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

## CLASSE 3R INDIRIZZO ECONOMICO SOCIALE

### PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

**DISCIPLINA:** Scienze motorie e sportive

**DOCENTE:** Lisetta Colombari

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 27/09/2023

### **CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI**

! **Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.**

Effettuazione di attività prevalentemente aerobiche di 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. Esercizi per la tonificazione specifica dei muscoli addominali, dorsali e glutei.

! **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. 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.

! **Educazione al ritmo**

Esercizi con saltelli e andature

! **Fondamentali individuali del basket**

! **Fondamentali individuali del volley, della pallamano, del dodgeball**

! **Semplici elementi di didattica del badminton, frisbee**

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

Progetto "Fischiamo insieme"

Corsa contro la fame

Partecipazione convegno: "Lo sport entra in Costituzione"

Progetto educazione alla salute e al benessere "Hangover"

Visione film: "Le sorelle Williams"

Visione film: "The swimmers"

Visione film in lingua francese

## **CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL PCTO** Il ruolo della donna nello sport

Ferrara, 06/06/24

LA DOCENTE  
Prof./ssa Lisetta Colombari