

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023/24

CLASSE e SEZIONE 4F INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO-OPZ.SCIENZE APPLICATE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Patrizi Simona

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; ad esso si rimanda per l'articolazione di contenuti, obiettivi, attività e materiali;
2. PROGRAMMAZIONE DEL CONSIGLIO DI CLASSE definita nella riunione del 24 novembre 2024

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 con la palla in preparazione ai giochi sportivi di squadra

Pallamano : studio dei fondamentali, palleggio, passaggio, il controllo e tiro in porta . Regolamento di gioco

Frisbee : regole base e i diversi tipologie di tiro dell'ultimate frisbee

Esercizi di potenziamento muscolare, circuit trainig, abs workout e di resistenza aerobica

Atletica leggera: corsa su pista (100 metri e 1000 metri) e salto in lungo

Test di abilità motoria

Esercizi di coordinazione motoria con l'ausilio dei cerchi e della funicella

Progetto sportivo" Fischiamo insieme": diventare arbitro di basket

Introduzione al gioco della peteca

Il razzismo nello sport

Visione del film : Una famiglia vincente
Incontro con il 118

Gli studenti hanno partecipato

- All'uscita didattico- sportiva a Silvi Marina dal 18 al 20 aprile 2024 , campo scuola velico

**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

Educazione alla salute e al benessere

Progetto con il 118

Educazione al volontariato e alla cittadinanza attiva

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico

Cura del materiale e collaborazione tra pari

CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL PCTO

La barca a vela e kayak: sviluppo dello spirito di cooperazione e autodisciplina, sollecitando le scelte autonome e il senso di responsabilità degli alunni. Appropriazione delle tecniche base degli sport velici e marini

Ferrara, ... maggio

IL/LA DOCENTE
Prof./ssa