

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

CLASSE e SEZIONE 4M INDIRIZZO scientifico

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 21 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: rope jumping. Esercizi a corpo libero. Esercizi con i cerchi.

- **Educazione al ritmo**

Esercizi sullo step con accompagnamento musicale.

“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 palla rilanciata, la pallavolo, la pallacanestro, il dodgeball, il badminton, peteca - indiaca.
- **Atletica leggera:** prove su varie specialità.
- **Orienteering.**

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA

Scuola che promuovono salute:

Progetto 118SCUOLA: imparare a gestire il tempo che intercorre tra l'emergenza sanitaria e l'arrivo dei soccorsi.

Giornata internazionale dello sport

Donne e sport

Educazione stradale: "Io non rischio...guido e basta"

CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL PCTO

Presentazione a gruppi della biografia di una rappresentante dello sport al femminile.

Ferrara, 30 maggio 2024

LA DOCENTE
Prof.ssa Maria Lisa Baraldi