

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

CLASSE e SEZIONE 4Q INDIRIZZO Economico sociale

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Vecchi Paolo

LIBRI DI TESTO: Manuali di Scienze Motorie

EVENTUALI ALTRI MATERIALI UTILIZZATI: Schede e tavole, video.

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 25 settembre 2023.

CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

- **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: 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 con piccoli attrezzi. Esercizi per la tonificazione specifica dei muscoli degli arti inferiori arti superiori addominali e dorsali.

- **Mobilizzazione articolare individuale, esercizi di flessibilità statica e dinamica**

Esercizi di allungamento per i vari muscoli del corpo. Spinte e slanci degli arti inferiori e superiori. Esercizi al suolo per la mobilizzazione specifica del rachide e catena cinetica posteriore, del tratto cervicale e dell'anca. Esercizi di flessione e circonduzione, stretching e defaticanti.

- **Esercizi di reazione e prontezza, andature preatletiche e propedeutiche allo sviluppo della reattività e 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 e oculo podalica.

- **Equilibrio statico e dinamico**

Esercitazioni con funicella: esercizi a corpo libero, dal posto in traslocazione e progressioni.

- **Percezione e presa di coscienza del corpo, concetto di postura**

Esercizi di presa di coscienza della corretta postura da tenere nelle varie stazioni; esercitazioni per la conoscenza ed il controllo di una postura corretta; attività in piccolo gruppo con la funicella; attività in piccolo gruppo: la Postura.

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

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

- **Educazione al ritmo**
- **Fondamentali individuali del basket**
- **Fondamentali individuali del volley**
- **Fondamentali di calcio a 5**
- **Ultimate frisbee**
- **Badminton**

Gioco 1 vs 1 adattato, dinamiche di sport adattato, regole e tecniche di gioco dei vari sport trattati.

Giochi non codificati.

TEORIA

Elementi di anatomia, fisiologia, fonti energetiche, igiene, prevenzione agli infortuni, postura, alimentazione, educazione alla salute.

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE

CIVICA

Educazione alla salute, senso di appartenenza e gestione del gruppo, fair play, cultura alla donazione: progetto "Corsa contro la fame".

CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL PCTO

Attività teorico/pratica creativa in piccolo gruppo, problem solving, vivere bene, salute e qualità della vita, la formazione del cittadino di domani.

Ferrara, 06 giugno 2024

IL DOCENTE
Prof. Vecchi Paolo