

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

CLASSE e SEZIONE 4R INDIRIZZO Linguistico

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: robe jumping. Esercizi a corpo libero. Esercizi con i cerchi.

“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 pallavolo, la pallacanestro, il dodgeball, il badminton, il calcetto, la peteca - indiaca.

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.

Donne e sport

“Lo sport entra nella Costituzione”

“Fischiamo insieme”, diventare arbitri di basket.

CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL PCTO

Attività creativa in piccolo gruppo di acrosport.

Ferrara, 30 maggio 2024

LA DOCENTE
Prof.ssa Maria Lisa Baraldi