

# LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023/24

**CLASSE e SEZIONE 4S INDIRIZZO SCIENTIFICO OPZ SCIENZE APPLICATE**

## **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE**

**DISCIPLINA:** SCIENZE MOTORIE

**DOCENTE:** SIMONA PATRIZI

**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 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 23 novembre 2023

## **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 di potenziamento muscolare, circuit training, abs workout e di resistenza aerobica

Esercizi con la palla in preparazione ai giochi sportivi di squadra

Pallavolo: studio dei fondamentali ( palleggio, bagher, battuta). Regolamento di gioco

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

Esercizi di coordinazione e combinazione con la funicella

Introduzione al gioco della peteca

Sport e razzismo: visione del film Ali

Incontro con gli operatori del 118

### Cenni di teoria

la nomenclatura specifica

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico  
Cura del materiale e collaborazione tra pari

**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**

- IL RAZZISMO NELLO SPORT
- Educazione alla salute e al benessere
- Incontro con la gli operatori del 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
- Produzione di elaborati in gruppi sul tema proposto

**CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL PCTO**

Incontro con gli operatori del 118

Ferrara, 18 maggio

IL/LA DOCENTE  
Prof./ssa .....