

# LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2023-2024

CLASSE 4W INDIRIZZO LINGUISTICO

## PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

**DISCIPLINA:** Scienze motorie e sportive

**DOCENTE:** Giorgia Cangelosi

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 20/09/2023

### CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

- **Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.**

Effettuazione di attività prevalentemente aerobiche di 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. Esercizi per la tonificazione specifica dei muscoli addominali, dorsali e glutei.

- **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. Esercizi a corpo libero.

- **Percezione e presa di coscienza del corpo**

Esercizi di presa di coscienza della corretta postura da tenere nelle varie stazioni; Esercitazioni per la conoscenza ed il controllo di una postura corretta.

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

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

- **Educazione al ritmo**

Esercizi con saltelli e andature

- **Esercizi di di forza e di coordinazione a circuito**
- **Acrogym a gruppi**
- **Fondamentali individuali del basket**
- **Esercizi a gruppi o a coppie con la funicella**
- **Giochi di squadra a gruppi con utilizzo di piccoli attrezzi (cerchi, clavette, palloni, cinesini)**
- **Fondamentali individuali del volley**
- **Fondamentali individuali della pallamano**
- **Semplici elementi di didattica del badminton**
- **Semplici elementi di calcio a 5**

**CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI  
EDUCAZIONE CIVICA:**

Progetto 118 scuola

Corsa contro la fame.

Lavoro di gruppo sulla postura

Ferrara, 06/06/24

LA DOCENTE

Prof./ssa Giorgia Cangelosi