

L.G. “ARIOSTO” FERRARA

A.S. 2019 – 2020

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE SECONDA F

insegnante FROZZI PIER LUIGI

PRIMO QUADRIMESTRE palestra Sede

Attività` di preparazione della lezione:

- corsa in forma libera;
- esercizi di pre-atletismo a carico degli arti superiori, del busto, degli arti inferiori;
- esercizi tecnici di corsa;
- posizioni per lo sviluppo della mobilità articolare a corpo libero, ai grandi attrezzi;
- movimenti analitici, sintetici e globali a ritmo.

Attività per lo sviluppo delle capacità coordinative:

- coordinazione dinamica generale;
- azioni in gruppo tratte dai giochi sportivi, prevalentemente con l'uso della palla;
- esercizi a tempo;
- elementi di pre-acrobatica.

Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali:

- corsa continua in regime aerobico per l'incremento della resistenza generale;
- esercizi per il raggiungimento della massima escursione articolare e per lo sviluppo della flessibilità eseguiti singolarmente, ai grandi attrezzi, anche di fortuna, disponibili, come il parapetto, etc.; impostazione degli esercizi per il potenziamento muscolare alle macchine isotoniche della sala J. Caneparo;
- impostazione dei protocolli di cardio-fitness alle macchine presenti in sala J. Caneparo;
- sviluppo tecnico – tattico dei giochi di tradizione;
- esercizi per la tonificazione dei gruppi muscolari dorsali, addominali, degli arti superiori ed inferiori a corpo libero, ai grandi attrezzi come la spalliera;

Attività sportive:

- Pallavolo, Calcio a 5 e Pallacanestro sottoforma di esercitazioni tecniche in piccoli gruppi e partite.

Dall'analisi del gioco, nelle diverse discipline, sono emersi i fattori condizionali, tecnici e tattici più carenti, in base ai quali si è programmata la prosecuzione del lavoro sia generale che specifico della disciplina sportiva praticata.

E' stata proposta inizialmente anche una serie di test che ha messo in evidenza le capacità individuali riguardo le competenze tecniche delle discipline sportive praticate. Questi test fanno parte di una batteria studiata dal coordinamento di Scienze Motorie per definire gli standard di rendimento per il primo biennio e l'acquisizione delle **competenze** necessarie per le finalità della disciplina. Secondo questa esperienza dovranno essere riaggiustati per verificare più precisamente le acquisizioni dell'alunno.

SECONDO QUADRIMESTRE palapalestre J. Caneparo – DIDATTICA a DISTANZA

Attività` di preparazione della lezione:

- corsa in forma libera;
- esercizi di pre-atletismo a carico degli arti superiori, del busto, degli arti inferiori;
- esercizi tecnici di corsa;
- posizioni per lo sviluppo della mobilità articolare a corpo libero ed ai grandi attrezzi.
- Attività per lo sviluppo delle capacità coordinative:
- coordinazione degli arti superiori, del busto, degli arti inferiori, anche in varie combinazioni;
- coordinazione dinamica generale;
- azioni in gruppo tratte dai giochi sportivi, prevalentemente con l'uso della palla;
- esercitazioni a tempo.

Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali:

- intensificazione delle posizioni per lo sviluppo della mobilità articolare;
- aumento dei carichi ed intensificazione delle esecuzioni negli esercizi di tonificazione muscolare
- salite ai gradoni di numero ed intensità crescente;
- esercizi per l'incremento della velocità quali corse brevi di massima intensità ripetute, esercizi tecnici a corpo libero e con piccoli attrezzi quali la funicella, etc.

Attività sportiva:

- approfondimento tecnico - tattico della Pallavolo, della Pallacanestro e del Calcio a 5 con verifica sistematica dei risultati.

Dopo l'interruzione della Didattica consueta in presenza, di fine febbraio, il rapporto si è incentrato sul collegamento fra le lezioni svolte e l'uso del Manuale, redatto dal Dipartimento di Scienze Motorie del Liceo Ariosto, con il quale gli studenti hanno approfondito lo studio personale dei contenuti, delle conoscenze e delle abilità trattati.

Si è giunti così alla messa in pratica, individuale, delle COMPETENZE acquisite, dimostrate tramite la consegna delle Relazioni assegnate dall'insegnante.

Questa impostazione ha permesso agli studenti di continuare, nei limiti consentiti dalle disposizioni vigenti, le Attività motorie Personali, limitando così i danni conseguenti le limitazioni imposte.

Durante l'anno sono state trattate tematiche igienico - sanitarie ed alimentari cogliendo gli spunti offerti dalle situazioni pratiche vissute e dalle dirette richieste degli alunni.

Le verifiche sono state sistematicamente effettuate durante lo svolgimento delle lezioni; in base alle risultanze si è re - impostata la prosecuzione delle attività.

Le valutazioni sono state espresse con scansione trimestre e pentamestre.

Ferrara, 23.05.20

L'Insegnante

Pier Luigi Frozzi