

Insegnante: Lidia Nascetti Peroli

Liceo Ginnasio Statale “L. Ariosto” – Ferrara

Materia: Scienze Motorie

### **Programma svolto nella classe 2S**

Anno Scolastico 2019– 2020

- 1) Attività di formazione relativa allo sviluppo e al potenziamento organico e neuromuscolare e all'apprendimento delle tecniche di base del movimento.
- 2) Organizzazione spazio-temporale (con e senza attrezzi)
- 3) Attività di avviamento alla pratica sportiva sia individuale che di squadra.
- 4) Fondamentali di gioco: pallavolo  
pallacanestro  
pallamano  
badminton  
calcetto  
palla prigioniera  
racchettoni  
step  
hokey  
freesby  
tamburello  
funicelle
- 5) Proseguimento del gioco globale di squadra.
- 6) Esercizi con i pesetti.
- 7) Esercizi in sala muscolazione di potenziamento muscolare e di tonificazione per le braccia. Bicicletta.
- 8) Consolidamento di alcuni elementari schemi di gioco.
- 9) Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.

10) Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie.

11) Esercizi con le funi

12) Esercizi per gli addominali, dorsali, obliqui, glutei

13) Esercizi con le fitbal

Unità 3 paragrafo 3.2 I fattori della buona salute

Unità 3, paragrafi 3.3 e 3.5.

La classe ha lavorato nella palestra del liceo sede e al pala palestre.

Sono state svolte lezioni a distanza.

Visioni di films

Ferrara, Giugno 2020

L'insegnante

Prof.ssa Lidia Nascetti Peroli