

L.G. “ARIOSTO” FERRARA

A.S. 2019- 2020

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

Classe 3Q insegnante FROZZI PIER LUIGI

PRIMO TRIMESTRE Palestra Sede

Nello svolgimento dei contenuti si è partiti ponendo subito l'accento sulla responsabilizzazione degli alunni e sull'acquisizione di reali competenze per la costruzione di percorsi motori autonomi finalizzati, a partire dall'utilizzo del testo specifico in adozione.

Il programma si è incentrato quindi sulla conoscenza dei metodi di allenamento, della loro applicazione nelle più svariate situazioni, delle capacità ad essi collegate, facendo specifico riferimento al capitolo sul tema, del testo in adozione.

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.
- azioni in gruppo tratte dai giochi sportivi, prevalentemente con l'uso della palla;
- esercizi a tempo.

Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali:

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

Attività sportive:

- Pallavolo generalmente sotto forma di esercitazioni tecniche a gruppi e di partite in campo regolamentare e ridotto;
- Pallacanestro generalmente sotto forma di esercitazioni tecniche a gruppi e di partite in campo regolamentare e ridotto;
- Calcio a 5 generalmente sotto forma di esercitazioni tecniche a gruppi e di partite in campo ridotto.

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.

Si è ottenuto così un maggiore coinvolgimento.

E' stata proposta inizialmente anche una batteria di test che ha messo in evidenza le capacità fisiche oltre alle capacità tecniche delle varie discipline. Questi test fanno parte di una batteria studiata dal coordinamento di Scienze Motorie per definire gli standard di rendimento per il Secondo Biennio ed il processo di acquisizione delle **competenze** funzionali al raggiungimento delle finalità della disciplina.

Costituiscono inoltre importante punto di riferimento per la costruzione di autonomi percorsi motori finalizzati.

SECONDO PENTAMESTRE palapalestre J. Caneparo, Didattica a Distanza

Attività di preparazione della lezione:

- corsa in forma libera;
- coordinazione dinamica generale;
- azioni in gruppo tratte dai giochi sportivi, prevalentemente con l'uso della palla;
- esercizi a tempo.

Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali:

- intensificazione degli esercizi per il raggiungimento della massima escursione articolare e per lo sviluppo della flessibilità eseguiti singolarmente, ai grandi attrezzi, anche di fortuna, disponibili;
- salite ai gradoni in regime aerobico per l'incremento della resistenza generale;
- intensificazione degli esercizi per la tonificazione dei gruppi muscolari dorsali, addominali, degli arti superiori ed inferiori a corpo libero ed ai grandi attrezzi come la spalliera.

Attività sportive:

- Pallavolo, Calcio a 5 e Pallacanestro, generalmente sotto forma di esercitazioni tecniche a gruppi e di partite in campo ridotto.

Dopo l'interruzione della Didattica consueta in presenza, di fine febbraio, il rapporto si è incentrato sul collegamento fra le lezioni svolte nei 3 anni 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.

Le COMPETENZE acquisite consentono la costruzione di PERCORSI MOTORI AUTONOMI FINALIZZATI, inserendo pienamente il percorso scolastico di Scienze Motorie nella finalità primaria dell'Istituzione Scolastica, ovvero la FORMAZIONE DEL CITTADINO RESPONSABILE, IN GRADO DI COMPIERE SCELTE CONSAPEVOLI e AUTONOME.

E' stata svolta un'Unità Didattica su "Alimentazione e Sport".

E' stato svolto anche il corso su " Sicurezza negli Ambienti di Lavoro" presupposto imprescindibile per il percorso PCTO.

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

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.

Il libro di testo potrà costituire supporto fondamentale per l'acquisizione ed il mantenimento nel tempo più lungo di corretti stili di vita.

Ferrara, 25.05.2020

L' Insegnante

Pier Luigi Frozzi