

Insegnante: Lidia Nascetti Peroli

Liceo Ginnasio Statale “L. Ariosto” – Ferrara

Materia: Scienze Motorie

### **Programma svolto nella classe 3T**

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

calcetto

circuito a stazioni

racchettoni

badminton

rugby

palla prigioniera

freesby

- 5) Proseguimento del gioco globale di squadra.
- 6) Esercizi in sala muscolazione: esercizi di tonificazione per le braccia e di potenziamento muscolare per gli arti superiori e inferiori, bicicletta. Step.
- 7) Insegnamento di alcuni elementari schemi di gioco.
- 10) Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra .

11) Esercizi per gli addominali, dorsali, obliqui, glutei.

Unità 3 paragrafo 3.3 Le capacità fisiche.

Unità 3, paragrafi 3.4, 3.5. 3.6.

Corso sulla sicurezza

Conferenza sull'alimentazione.

Sono state svolte lezioni a distanza

Visioni di films

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

Ferrara, Giugno 2020

L'insegnante

Prof.ssa Lidia Nascetti Peroli