

Insegnante: Lidia Nascetti Peroli

Liceo Ginnasio Statale “L. Ariosto” – Ferrara

Materia: Scienze Motorie

Programma svolto nella classe 3V

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) Esercizi di mobilizzazione e di mobilità articolare.
- 3) Esercizi per gli addominali, dorsali obliqui e per i glutei.
- 4) Organizzazione spazio-temporale (con e senza attrezzi)
- 5) Proseguimento della pratica sportiva sia individuale che di squadra.
- 6) Fondamentali di gioco: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto, badminton, racchettoni.
- 7) Proseguimento del gioco globale di squadra.
- 8) Palla prigioniera
- 9) Esercizi in sala muscolazione: esercizi di tonificazione delle braccia e di potenziamento muscolare per gli arti inferiori e superiori, bicicletta.
- 10) Insegnamento di alcuni elementari schemi di gioco :
organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- 11) Tamburello
- 12) funicelle

Unità 3 paragrafo 3.3 Le capacità fisiche.

Unità 3, paragrafi 3.4, 3.5, 3.6.

Corso con la prof.ssa Casarotti

Conferenza sull'alimentazione e sport

Corso sulla sicurezza.

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