

# **LICEO CLASSICO STATALE**

**“ L. ARIOSTO ”**

**Ferrara**

ANNO SCOLASTICO : 2019/20

MATERIA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Lisetta Colombari

CLASSE: 4 F

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **PRATICA**

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Tonificazione generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, utilizzo di macchine fitness con carichi addizionali di entità adeguata, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento).
- Mobilizzazione articolare individuale, a coppie ed a gruppi; esercizi di stretching statico e dinamico
- Esercizi di reazione e prontezza, andature e giochi propedeutici allo sviluppo della velocità
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione e presa di coscienza del corpo.
- Esercizi respiratori e di controllo del tono muscolare
- Avviamento alla pratica sportiva e al fair play: giochi propedeutici ai giochi sportivi
- Conoscenza e affinamento dei movimenti fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, baseball, hockey
- Assegnazione di compiti e ruoli di arbitraggio, organizzazione autonoma dell'attività di badminton e racchettoni: semplici elementi di didattica
- Conoscenza delle principali regole dei giochi sportivi trattati

### **TEORIA**

- Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina, delle principali posizioni del corpo rispetto allo spazio e dei vari segmenti corporei tra di loro. Assi anatomici fondamentali
- I fattori di buona salute.
- Le capacità fisiche: condizionali e coordinative
- L'organizzazione dell'allenamento e l'allenamento personale
- Visione film tema sportivo