

## **L.G. “ARIOSTO” FERRARA**

A.S. 2019 - 2020

### ***PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE***

CLASSE Quarta X

insegnante Gallo Angelo

#### **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;
- corsa continua in regime aerobico e salite ai gradoni in serie di numero crescente 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.

Attività sportive:

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

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.

È stata proposta inizialmente anche una serie 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, palestra Sede, 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:

- corsa continua in regime aerobico per l'incremento della resistenza generale
- protocolli di cardio-fitness alle macchine presenti in sala J. Caneparo;
- esercizi per il potenziamento muscolare alle macchine isotoniche della sala J. Caneparo;
- esercizi per il raggiungimento della massima escursione articolare e per lo sviluppo della flessibilità eseguiti singolarmente, ai grandi attrezzi, anche di fortuna, disponibili;
- esercizi di tonificazione generale a corpo libero, anche in circuit training;
- esercizi con piccoli attrezzi quali fitball e funicelle.

Attività sportive:

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

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 - imposta 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, 30.05.'20

L'Insegnante

Gallo Angelo