

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025-2026

CLASSE 1G INDIRIZZO SCIENTIFICO CON OPZIONE SCIENZE APPLICATE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Maria Beatrice De Marco

La presente programmazione fa riferimento a:

1. PIANO DI LAVORO PER L'INSEGNAMENTO DI Scienze motorie e sportive delineato in forma comune dai docenti del dipartimento di scienze motorie e sportive; ad esso si rimanda per l'articolazione di contenuti, obiettivi, attività e materiali;
2. PROGRAMMAZIONE DEL CONSIGLIO DI CLASSE definita nella riunione del 19/09/2025

CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

- **Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.**

Effettuazione di attività prevalentemente aerobiche di lunga durata che investono le funzionalità dell'apparato cardio - circolatorio e respiratorio: corsa di media e lunga durata (anche in ambiente naturale).

- **Tonificazione generale e potenziamento specifico per settori muscolari**

Esercizi di tonificazione e potenziamento muscolare. Balzi, salti e saltelli a terra. Esercizi a corpo libero a carico naturale. Esercizi per la tonificazione specifica dei muscoli addominali, dorsali e glutei.

- **Mobilizzazione articolare individuale, esercizi di stretching statico e dinamico**

Stretching per i vari muscoli del corpo. Spinte e slanci degli arti inferiori e superiori. Esercizi al suolo per la mobilizzazione specifica del rachide, in particolare, del tratto cervicale e dell'anca. Esercizi di flessione e circonduzione.

- **Esercizi di reazione e prontezza, andature preatletiche e propedeutiche allo sviluppo della velocità**

Corsa veloce: allunghi e progressivi. Esercizi per migliorare la capacità di reagire a stimoli sonori.

- **Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo**

Organizzazione spazio-temporale. Coordinazione dinamica generale. Coordinazione oculo-manuale.

- **Equilibrio statico e dinamico**

Esercitazioni con funicella. Esercizi a corpo libero.

- **Percezione e presa di coscienza del corpo**

Esercizi di presa di coscienza della corretta postura da tenere nelle varie stazioni; Esercitazioni per la conoscenza ed il controllo di una postura corretta.

- **Esercizi respiratori e di controllo del tono muscolare.**

Esercizi vari di respirazione, educazione respiratoria con spiegazione teorica della

tecnica di respirazione.

- Elementi di base di alcune specialità dell'atletica leggera (andature varie)
- Fondamentali individuali di foobaskill
- Fondamentali individuali del volley
- Fondamentali individuali del calcio
- Fondamentali individuali di palla cambio
- Fondamentali individuali di beach tennis
- Fondamentali individuali di badminton
- Semplici elementi di bocce
- Semplici elementi di palla rilanciata
- Semplici elementi di basket
- Semplici elementi di orienteering

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA:

Educazione alla salute e al benessere: mi prendo cura di te 30/10/25

Io penso, non peso il mio corpo 13/03/26

Viaggio d'istruzione: Accoglienza classi prime ad Asiago 24/09/25

Ferrara, 06/06/26

LA DOCENTE Prof./ssa Maria Beatrice De Marco

