

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025-2026

CLASSE 1N INDIRIZZO SCIENTIFICO

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Giorgia Cangelosi

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 18/09/2025

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.

- **Pallamano**

Acquisizione e consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina: palleggio, passaggio, ricezione e tiro in porta. Esercitazioni tecnico-pratiche finalizzate al miglioramento della coordinazione, della rapidità esecutiva e della collaborazione nel gioco di squadra. Attività di gioco semplificato con applicazione delle principali regole della disciplina.

- **Basket**

Acquisizione e consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina: palleggio, passaggio, tiro, arresti e cambi di direzione. Esercitazioni tecnico-pratiche e situazioni di gioco finalizzate allo sviluppo delle capacità coordinative, collaborative e tattiche di base.

- **Pallavolo**

Sviluppo dei principali fondamentali tecnici della pallavolo: palleggio, bagher, battuta dal basso e ricezione. Attività individuali e di gruppo finalizzate alla collaborazione, al rispetto dei ruoli e all'applicazione delle regole di gioco.

- **Badminton**

Attività orientate al miglioramento della coordinazione oculo-manuale, della rapidità e della precisione esecutiva mediante esercizi specifici di impugnatura, colpi fondamentali, spostamenti sul campo e situazioni di gioco individuali e a coppie.

- **Calcio a cinque**

Esercitazioni tecnico-motorie relative alla conduzione della palla, al passaggio, al controllo e agli elementi essenziali del gioco di squadra. Attività finalizzate allo sviluppo della collaborazione, della rapidità decisionale e del rispetto delle regole sportive.

- **Tennis**

Acquisizione e consolidamento dei fondamentali individuali della disciplina: impugnatura della racchetta, diritto, rovescio, battuta e risposta al servizio. Esercitazioni tecnico-pratiche finalizzate al controllo della palla, alla coordinazione oculo-manuale, agli spostamenti sul campo e alla precisione esecutiva. Attività individuali e a coppie con applicazione delle principali regole di gioco.

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA:

- Progetto salute e benessere: "di che stile di vita sei?"

Ferrara, 06/06/26

LA DOCENTE

Prof./ssa Giorgia Cangelosi