

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025-2026

CLASSE e SEZIONE 1S LICEO SCIENTIFICO INDIRIZZO OPZ. SCIENZE APPLICATE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Prof.ssa Laura Maietti

MATERIALI UTILIZZATI: attrezzatura presente negli impianti sportivi. In caso di esonero dalle lezioni pratiche la docente ha utilizzato dispense, riviste specialistiche e libri di testo per assegnare argomenti da relazionare.

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 settembre;
2. PROGRAMMAZIONE DEL CONSIGLIO DI CLASSE definita nella riunione di settembre/novembre 2025

CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

Obiettivi specifici di apprendimento

Potenziamento fisiologico

- Resistenza aerobica (corsa in vario modo)
- Rafforzamento della potenza muscolare degli arti inferiori e superiori attraverso esercizi a carico naturale
- Esercizi di mobilità articolare attiva e passiva
- Esercizi di allungamento isometrici e stretching dinamico-funzionale

Rielaborazione degli schemi motori

- Coordinazione dinamica generale
- Esercizi a corpo libero

Conoscenza della pratica sportiva

- Tennis e badminton: tecnica dei colpi, dritto, rovescio, volée. Partite.
- Basket: introduzione ai fondamentali di passaggio e tiro. Partite.
- Unihockey: tecniche di passaggio della palla e di difesa. Partite e giochi di abilità.
- Pallavolo: fondamentali di palleggio, bagher, battuta. Partite 3 vs 3, 6 vs 6
- Unihockey: conduzione della palla con il bastone. Partite.
- Round Net e Sitting Volley
- Ultimate frisbee
- Calcio: elementi di conduzione, passaggio e tiro.

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA

Educazione alla salute e al benessere: "Di che stile di vita sei?"

Ferrara, 30 maggio 2026

LA DOCENTE
Prof.ssa Laura Maietti