

LICEO CLASSICO STATALE “L. ARIOSTO” -FERRARA

Anno scolastico 2025/26

CLASSE e SEZIONE 1Y INDIRIZZO LINGUISTICO

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: SIMONA PATRIZI

EVENTUALI ALTRI MATERIALI UTILIZZATI (se presenti): attrezzi e attrezzature sportive presenti in palestra e negli impianti sportivi, materiale multimediale, supporto video e audio
La presente programmazione fa riferimento a:

1. PIANO DI LAVORO PER L'INSEGNAMENTO DI Scienze motorie 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 25 novembre 2025

CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

Obiettivi specifici di apprendimento

Potenziamento fisiologico

Resistenza aerobica: corsa lenta e prolungata ad intervalli

Rafforzamento della potenza muscolare: esercizi a carico naturale, in forma isometrica, isotonica, esercizi di opposizione, di velocità, tonificazione addome, arti superiori e inferiori.

Stabilizzazione della mobilità articolare: esercizi in forma attiva e passiva, stretching dinamico funzionale

Rielaborazione degli schemi corporei

Coordinazione generale: esercizi individuali, percorsi di destrezza

Equilibrio statico e dinamico

Capacità di combinazione dei movimenti.

Esercizi a corpo libero

Conoscenza della pratica sportiva

Giochi di socializzazione

Studio dei fondamentali dell'Ultimate Frisbee

Esercizi con la palla in preparazione ai giochi sportivi di squadra

Pallavolo: studio dei fondamentali e delle regole di gioco (palleggio, bagher, battuta)

Basket: studio dei fondamentali e delle regole di gioco Progetto “sport e salute” il Tennis: studio dei fondamentali e del regolamento (servizio, dritto, rovescio)

Rugby; studio dei fondamentali e del regolamento(il passaggio, la presa a volo, il tiro)

Attività' di racchetta

Primi approcci al roundnet

Attività' di balli latino americani:cha cha e samba

La capoeira: figure di attacco e difesa, roda

Cenni di teoria

La nomenclatura specifica

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico

Cura del materiale e collaborazione tra pari

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA

Educazione alla salute e al benessere con i progetti Scuole che promuovono la salute: partecipazione all'incontro **DI CHE STILE DI VITA SEI?** e **"IO PENSO, NON PESO IL MIO CORPO"** progetto "Scuole che promuovono la salute"

Educazione alla cittadinanza attiva

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico

Cura del materiale e collaborazione tra pari

Uscita didattico-sportiva ad Asiago

Ferrara, 26 maggio 2026

LA DOCENTE

Prof.ssa Patrizi Simona