

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025-2026

CLASSE e SEZIONE 2 Y INDIRIZZO LICEO LINGUISTICO

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 nelle varie forme)
- 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

- Ultimate frisbee: fondamentali di gioco, attacco e difesa. Partite
- Round net. Tecnica di gioco. Partite 2vs2
- Pallavolo: fondamentali di palleggio, bagher, battuta. Partite 3 vs 3, 6 vs 6
- Calcetto: conduzione, passaggi, controllo. Partite
- Foobaskill: regole, tecniche di gioco combinate. Partite e arbitraggio.
- Basket. Palleggio, passaggio, tiro da fermo e in terzo tempo. Partite.
- Badminton: fondamentali di gioco dal basso e dall'alto. Partite.

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA

Progetto salute e benessere: «Il piacere del rischio»; «Io penso, non peso il mio corpo»

Regole di sicurezza in ambiente sportivo

Ferrara, 30 maggio 2026

LA DOCENTE
Prof.ssa Laura Maietti