

LICEO CLASSICO STATALE “L. ARIOSTO” - FERRARA

Anno scolastico 2025-2026

CLASSE e SEZIONE 3 A INDIRIZZO LICEO CLASSICO

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

- Baseball 5: fondamentali di gioco e partite;
- Basket: fondamentali di palleggio, passaggio, tiro, difesa. Partite 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3
- Pallavolo: fondamentali di palleggio, bagher, battuta. Partite 3 vs 3, 6 vs 6
- Modulo racchette: fondamentali del diritto, rovescio, volée. Partite.
- Round net.
- Ultimate frisbee: tecnica di lancio e regole di gioco. Partite.
- Pre atletica
- Calcio: fondamentali di conduzione, passaggio, palleggio e tiro. Partite.

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA

Progetto salute e benessere: Educazione all'affettività «Pensavo fosse amore»

Regole di sicurezza in ambiente sportivo

PCTO: La disparità tra i generi nei vari ambiti

Ferrara, 30 maggio 2026

LA DOCENTE
Prof.ssa Laura Maietti