

# LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025-2026

## CLASSE 3B INDIRIZZO CLASSICO TRADIZIONALE

### PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

**DISCIPLINA:** Scienze motorie e sportive

**DOCENTE:** Lisetta Colombari

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 19/09/2025

### **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**

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.

- ! **Fondamentali individuali del basket**
- ! **Fondamentali individuali del volley**
- ! **Semplici elementi di didattica del calcetto,frisbee, tennis, hockey, dodge ball.**
- ! **Semplici elementi di didattica degli sport di racchetta: badminton, tennis, ping pong, beach tennis, tamburello.**
- ! **Circuiti a stazioni**

**EDUCAZIONE CIVICA:** Uscita Didattica parco avventura Reggio Emilia

**CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL FSL** Invenzione e realizzazione di un gioco o  
esercizio di collaborazione/cooperazione

Ferrara, 26 maggio 2026

LA DOCENTE  
Prof./ssa Lisetta Colombari