

LICEO CLASSICO STATALE “L. ARIOSTO” – FERRARA
Anno scolastico 2025/2026

CLASSE 3 F LICEO SCIENTIFICO CON OPZIONE SCIENZE APPLICATE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE: FABRIZIO BERVEGLIERI

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 27 novembre 2025.

L'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive nella scuola secondaria di II grado contribuisce alla formazione integrale dello studente e al suo successo formativo. Le conoscenze, abilità e competenze, non sono aspetti esclusivamente legati alla pratica motoria e sportiva, ma riguardano l'educazione complessiva del discente, in collegamento con gli altri linguaggi. Particolare rilevanza assume, quindi, la dimensione delle competenze sociali o trasversali di educazione alla cittadinanza attiva, che costituisce una risorsa indispensabile alla crescita sana ed armonica della persona, in relazione agli aspetti espressivo comunicativi, relazionali e sociali.

Pertanto le Scienze Motorie e Sportive si propongono come elemento essenziale per uno sviluppo completo ed equilibrato, e contribuiscono insieme alle altre discipline all'acquisizione delle competenze chiave di cittadinanza attiva, da acquisire trasversalmente al termine degli studi liceali.

Le competenze per la cittadinanza attiva sono l'insieme di conoscenze, abilità e atteggiamenti che permettono di partecipare pienamente alla vita sociale, economica e politica, promuovendo la coesione e i diritti che si sono perseguiti durante l'anno scolastico 2025/2026:

COMPETENZE DI CITTADINANZA ATTIVA	
IMPARARE AD IMPARARE	● Organizzare il proprio apprendimento in modo responsabile, consapevole e autonomo. ● Organizzare il proprio tempo di lavoro e il tempo libero per imparare ad utilizzare conoscenze e abilità motorie. ● Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche nei vari contesti.
PROGETTARE	● Ideare e realizzare semplici programmi di lavoro relativi alle attività motorie praticate. ● Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo, e le risposte motorie. ● Utilizzare le competenze apprese per stabilire obiettivi significativi. ● Progettare partendo da una valutazione realistica e consapevole delle proprie capacità e delle relative priorità.
COMUNICARE	● Comprendere messaggi di diverso genere (quotidiano, tecnico, scientifico) e di diversa complessità. ● Rappresentare principi, procedure, atteggiamenti ed emozioni. ● Saper comunicare agli altri le proprie intenzioni e indicazioni tattiche e tecniche. ● Saper comunicare e rispettare regole comportamentali. ● Utilizzare un codice gestuale adeguato (arbitraggio, regolamento ecc.). ● Utilizzare il lessico specifico della disciplina.
COLLABORARE E PARTECIPARE	● Mettersi in relazione con gli altri all'interno del gruppo con un spirito creativo e collaborativo. ● Comprendere ed accettare i diversi punti di vista, riconoscendo i diritti fondamentali degli altri. ● Eseguire azioni finalizzate a valorizzare le proprie e le altrui abilità, gestendo la conflittualità ● Dimostrare la propria disponibilità ad ascoltare e collaborare in funzione di uno scopo comune
AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE	● Vivere in modo equilibrato e corretto i momenti di attività e competizione. ● Rispettare le regole della convivenza, riconoscendo nei vari ambiti (sociale, scolastico e sportivo) i propri e gli altrui diritti e bisogni, riconoscendo queste opportunità come momenti significativi di una crescita comune. ● Utilizzare l'attività motoria per ricercare, mantenere e migliorare il proprio stato di salute, riconoscendo i limiti personali ed intervenendo in maniera appropriata, consapevole e responsabile in caso di primo soccorso.
RISOLVERE PROBLEMI	● Utilizzare efficacemente le abilità motorie e sportive in relazione al compito richiesto e alla situazione. ● Selezionare la risposta motoria attraverso l'elaborazione di "anticipazione del gesto". ● Individuare fonti, risorse, strumenti in ambito motorio funzionali

	alla risoluzione di un problema. • Saper raccogliere e valutare i dati inerenti la prestazione motoria e sportiva • Proporre soluzioni in ambito motorio e sportivo utilizzando le conoscenze relative alle varie discipline.
INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI	• Trasferire e ricostruire autonomamente tecniche e abilità nei vari contesti, individuando collegamenti e relazioni tra fenomeni, circostanze e concetti diversi appartenenti a diversi ambiti disciplinari.
ACQUISIRE ED INTERPRETARE L'INFORMAZIONE	• Padroneggiare l'atteggiamento e le intenzionalità motoria; interpretare il lessico specifico della disciplina. Riconoscere il codice gestuale (arbitraggio, giuria etc) • Discriminare le informazioni spaziali, temporali e corporee per il controllo del movimento, valutando criticamente le proprie prestazioni.

CONTENUTI DELLA DISCIPLINA DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

1. **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).

2. **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.

3. **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.

4. **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.

5. **Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo**

Organizzazione spazio-temporale. Coordinazione dinamica generale. Coordinazione oculo-manuale.

6. **Equilibrio statico e dinamico e in volo**

Esercitazioni con funicella. Esercizi a corpo libero.

7. **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.

8. **Esercizi respiratori e di controllo del tono muscolare.**

Esercizi vari di respirazione, educazione respiratoria con spiegazione teorica della tecnica di respirazione.

9. **Educazione al ritmo**

Esercizi con saltelli e andature

• **Fondamentali degli sport:**

- Badminton
- Basket
- Baseball Five
- Pallamano
- Pallavolo
- Roundnet
- Tennis
- Ultimate frisbee (indoor con regole adattate e outdoor);

- Semplici elementi di didattica di alcune specialità di atletica leggera su pista: corsa velocità, corsa di resistenza;
- Si sono approfonditi argomenti relativi ai regolamenti delle singole discipline sportive: regolamenti di gioco degli sport di squadra e individuali, con il supporto di materiale di studio allegato al registro elettronico.
- Centro Sportivo scolastico in preparazione della partecipazione ai Nuovi Giochi della Gioventù;
- Competenze digitali legate alla disciplina: spiegazione di come scaricare ed utilizzare App che raccolgono e monitorano i dati su attività sportiva, sonno e alimentazione;
- Elementi di base della metodologia dell'allenamento sportivo e F.C.max e F.C. a riposo.
- Capacità Motorie: Capacità Condizionali e Capacità Coordinative

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA:

- Numeri telefoni di emergenza – numero unico 112;
- Benessere e salute e alimentazione e attività fisica;
- FSL - Attività in aula: Proposta scritta, orale e pratica "GIOCHI DI UNA VOLTA" Lavoro in piccoli gruppi.

Ferrara, 26/05/2026

IL DOCENTE
Prof. Fabrizio Berveglieri



: