

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025-2026

CLASSE 3M INDIRIZZO SCIENTIFICO

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Giorgia Cangelosi

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 18/09/2025

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**

Esercitazioni con funicella. 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.

● **Educazione al ritmo**

Esercizi con saltelli e andature

● **Pallavolo**

Acquisizione e consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina: palleggio, bagher, battuta e schiacciata. Esercitazioni tecnico-pratiche finalizzate al miglioramento della coordinazione, della precisione nei passaggi, degli spostamenti sul campo e della collaborazione tra compagni. Attività individuali, a coppie e a squadre con applicazione delle principali regole di gioco e situazioni semplificate di attacco e difesa.

● **Basket**

Acquisizione e consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra della disciplina: palleggio, passaggio, tiro, arresti e cambi di direzione. Esercitazioni tecnico-pratiche e situazioni di gioco finalizzate allo sviluppo delle capacità coordinative, collaborative e tattiche di base.

● **Badminton**

Attività orientate al miglioramento della coordinazione oculo-manuale, della rapidità e della precisione esecutiva mediante esercizi specifici di impugnatura, colpi fondamentali, spostamenti sul campo e situazioni di gioco individuali e a coppie.

● **Calcio a cinque**

Esercitazioni tecnico-motorie relative alla conduzione della palla, al passaggio, al controllo e agli elementi essenziali del gioco di squadra. Attività finalizzate allo sviluppo della collaborazione, della rapidità decisionale e del rispetto delle regole sportive.

● **Tennis**

Acquisizione e consolidamento dei fondamentali individuali della disciplina: impugnatura della racchetta, diritto, rovescio, battuta e risposta al servizio. Esercitazioni tecnico-pratiche finalizzate al controllo della palla, alla coordinazione oculo-manuale, agli spostamenti sul campo e alla precisione esecutiva. Attività individuali e a coppie con applicazione delle principali regole di gioco.

● **Rugby**

Acquisizione e consolidamento dei fondamentali individuali e collettivi del tag rugby: passaggio laterale all'indietro, ricezione della palla, avanzamento e sostegno al compagno. Esercitazioni tecnico-pratiche finalizzate allo sviluppo della coordinazione, della rapidità, della collaborazione e dell'occupazione degli spazi di gioco. Attività a coppie e a squadre con applicazione delle principali regole e situazioni di attacco e difesa attraverso giochi ed esercizi semplificati.

● **Ultimate Frisbee**

Acquisizione e consolidamento dei fondamentali tecnici dell'ultimate frisbee: lancio backhand e forehand, presa del disco, smarcamento e passaggio in movimento. Esercitazioni tecnico-pratiche orientate al miglioramento della coordinazione oculo-manuale, della precisione e della capacità di collaborazione nel gioco di squadra. Attività individuali, a coppie e in piccoli gruppi con applicazione delle principali regole dell'ultimate frisbee e sviluppo dello spirito di fair play e autoarbitraggio.

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA

ed FSL(Formazione scuola lavoro):

Per la valutazione della Formazione Scuola Lavoro (FLS) la classe è stata suddivisa in piccoli gruppi operativi. A ciascun gruppo è stato assegnato il compito di progettare ed elaborare un circuito motorio specifico riferito a un determinato distretto motorio, utilizzando diversi attrezzi e materiali presenti in palestra. L'attività ha avuto l'obiettivo di sviluppare capacità organizzative, collaborazione, autonomia e applicazione pratica delle conoscenze motorie, favorendo inoltre la partecipazione attiva e il lavoro cooperativo tra gli studenti.

Ferrara, 06/06/26

LA DOCENTE

Prof./ssa Giorgia Cangelosi