

LICEO CLASSICO STATALE “L. ARIOSTO” -FERRARA

Anno scolastico 2025/26

CLASSE e SEZIONE :3R INDIRIZZO LICEO DELLE SCIENZE UMANE CON OPZ
ECONOMICO SOCIALE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: SIMONA PATRIZI

EVENTUALI ALTRI MATERIALI UTILIZZATI (se presenti): attrezzi e attrezzature sportive presenti in palestra e negli impianti sportivi, materiale multimediale, supporto video e audio
La presente programmazione fa riferimento a:

1. PIANO DI LAVORO PER L'INSEGNAMENTO DI Scienze motorie 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 26 novembre 2025

CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

Obiettivi specifici di apprendimento

Potenziamento fisiologico

Resistenza aerobica: corsa lenta e prolungata ad intervalli

Rafforzamento della potenza muscolare: esercizi a carico naturale, in forma isometrica, isotonica, esercizi di opposizione, di velocità, tonificazione addome, arti superiori e inferiori.

Stabilizzazione della mobilità articolare: esercizi in forma attiva e passiva, stretching dinamico funzionale

Rielaborazione degli schemi corporei

Coordinazione generale: esercizi individuali, percorsi di destrezza

Equilibrio statico e dinamico

Capacità di combinazione dei movimenti.

Esercizi a corpo libero

Conoscenza della pratica sportiva

Giochi di socializzazione

- Studio dei fondamentali dell'Ultimate Frisbee

Esercizi con la palla in preparazione ai giochi sportivi di squadra

- Pallavolo: studio dei fondamentali e delle regole di gioco (palleggio, bagher, battuta)

- Rugby: studio dei fondamentali e regole di gioco(passaggio indietro, ricezione, calcio e meta)

- Calcio: studio dei fondamentali e regole di gioco(passaggio, ricezione, calcio e tiro in porta)

Primi approcci al roundnet

Progetto “sport e salute” : tennis

Cenni di teoria

La nomenclatura specifica

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico
Cura del materiale e collaborazione tra pari

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA

Educazione alla salute e al benessere con i progetti Scuole che promuovono la salute

Educazione alla cittadinanza attiva

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico

Cura del materiale e collaborazione tra pari

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI FSL

Acrosport:

Capacità di imparare e di lavorare sia in modalità collaborativa sia in maniera autonoma

Capacità di lavorare con gli altri in maniera costruttiva

Capacità di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo

Creatività e immaginazione

Capacità di pensiero strategico e risoluzione dei problemi

Capacità di trasformare le idee in azioni

La classe ha partecipato all'uscita didattico-sportiva presso il Parco Avventura Cerwood
(Cervarezza RE) 22 aprile

Ferrara, 24 maggio 2026

LA DOCENTE

Prof.ssa Patrizi Simona