

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025-2026

CLASSE 3S INDIRIZZO SCIENTIFICO

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 29/09/2025

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**
- ! **Fondamentali individuali della pallamano**
- ! **Semplici elementi di didattica del badminton, foobaskill, frisbee, tennis, roundnet, golf.**
- ! **Circuiti a stazioni**

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