

LICEO CLASSICO STATALE “L. ARIOSTO” -FERRARA

Anno scolastico 2025/26

CLASSE e SEZIONE :4F INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO CON OPZ SCIENZE APPLICATE

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 25 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)

Basket: studio dei fondamentali e regole di gioco (palleggio, passaggio e tiro a canestro)

Baseball: studio dei fondamentali e delle regole di gioco (battuta, lancio, presa e tiro)

Introduzione al gioco del flag football

Hockey: studio dei fondamentali (controllo del dischetto, passaggio e tiro in porta)

Regolamento di gioco

Rugby: studio dei fondamentali (passaggio indietro, calcio, meta', touch). Regolamento di gioco

Primi approcci al roundnet

La capoeira, primi figure di attacco e difesa

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 stradale
Progetto 118 scuola
Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico
Cura del materiale e collaborazione tra pari

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI FSL

Roda de capoeira

Capacità di lavorare con gli altri in maniera costruttiva
Capacità di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo
Creatività e immaginazione
Capacità di trasformare le idee in azioni

Ferrara, 20 maggio 2026

LA DOCENTE
Prof.ssa Patrizi Simona