

LICEO CLASSICO STATALE “L. ARIOSTO” -FERRARA

Anno scolastico 2025/26

CLASSE e SEZIONE :4W INDIRIZZO LICEO LINGUISTICO

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 24 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)

Primi approcci al roundnet

Corso di difesa personale

La capoeira, primi figure di attacco e difesa

Progetto “sport e salute”:4 lezioni di nuoto presso la piscina del CUS

Sport di racchetta(badminton,tamburello,beach tennis e peteca)

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

Lezione base di acquagym

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, 18 maggio 2026

LA DOCENTE

Prof.ssa Patrizi Simona