

LICEO CLASSICO STATALE
"L. ARIOSTO" - FERRARA

ANNO SCOLASTICO: 2025/26
CLASSE: 5C Liceo Classico Tradizionale

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 23/09/25
- CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

1. Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
2. Tonificazione generale e potenziamento specifico per settori muscolari
3. Mobilizzazione articolare individuale, esercizi di stretching statico e dinamico
4. Esercizi di reazione e prontezza, andature preatletiche e propedeutiche allo sviluppo della velocità
5. Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo
6. Equilibrio statico e dinamico
7. Percezione e presa di coscienza del corpo
8. Esercizi respiratori e di controllo del tono muscolare
9. Semplici elementi di didattica degli sport di racchetta: badminton, tennis, ping pong, beach tennis
10. Semplici elementi di didattica del volley, del basket, del calcetto, del frisbee
11. Semplici elementi di didattica dell'unihockey
12. Semplici elementi di didattica del foobaskill

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA: Cultura alla donazione AVIS ADMO e AIDO

Ferrara, 26/05/2026

LA DOCENTE
Prof./ssa *Lisetta Colombari*