

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025/26

CLASSE e SEZIONE 5M INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Patrizi Simona

EVENTUALI ALTRI MATERIALI UTILIZZATI : 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; ad esso si rimanda per l'articolazione di contenuti, obiettivi, attività e materiali;
2. PROGRAMMAZIONE DEL CONSIGLIO DI CLASSE definita nella riunione del 21 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.

Velocità: corsa veloce, scatti, navette

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

Sport di racchetta: studio dei fondamentali e del regolamento del tennis

Esercizi con la palla in preparazione ai giochi sportivi di squadra

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

Basket: studio dei fondamentali: palleggio, passaggio, tiro a canestro, terzo tempo. Regolamento di gioco

Hockey: studio dei fondamentali: controllo del dischetto, passaggio e tiro in porta. Regolamento di gioco

Pallamano: studio dei fondamentali (palleggio, passaggio e tiro in porta). Regolamento di gioco

Introduzione al gioco del roundnet e foobaskill
Sport di racchetta: badminton, beach tennis
La capoeira: figure base di attacco e difesa
Introduzione al calisthenics: impostazione della verticale e skill di base
Esercizi di potenziamento muscolare
Ideazione coreografia country per il “saluto alle quinte”

Gli studenti hanno partecipato

- All'incontro informativo con l' Avis, Admo e Aido (donazione di sangue, midollo osseo, organi e tessuti)

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA

Educazione alla salute e al benessere
Educazione al volontariato e alla cittadinanza attiva
Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico
Cura del materiale e collaborazione tra pari

CONTRIBUTO DISCIPLINARE AL FSL

Valutazione collegiale

Ferrara, 18 maggio 2026

LA DOCENTE
Prof./ssa ...Patrizi Simona.....