

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025-2026

CLASSE e SEZIONE 5N LICEO SCIENTIFICO

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Prof.ssa Laura Maietti

MATERIALI UTILIZZATI: attrezzatura presente negli impianti sportivi. In caso di esonero dalle lezioni pratiche la docente ha utilizzato dispense, riviste specialistiche e libri di testo per assegnare argomenti da relazionare.

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 settembre;
2. PROGRAMMAZIONE DEL CONSIGLIO DI CLASSE definita nella riunione di settembre/novembre 2025

CONTENUTI DISTINTI PER MACROARGOMENTI E ARGOMENTI SPECIFICI

Obiettivi specifici di apprendimento

Potenziamento fisiologico

- Resistenza aerobica (corsa in vario modo)
- Rafforzamento della potenza muscolare degli arti inferiori e superiori attraverso esercizi a carico naturale
- Esercizi di mobilità articolare attiva e passiva
- Esercizi di allungamento isometrici e stretching dinamico-funzionale

Rielaborazione degli schemi motori

- Coordinazione dinamica generale
- Esercizi a corpo libero

Conoscenza della pratica sportiva

- Calcetto: conduzione della palla, esercizi di destrezza volti al passaggio e al tiro. Partite.
- Tennis: fondamentali di diritto, rovescio, volée. Partite.
- Pallavolo: fondamentali di palleggio, bagher, battuta. Partite.
- Rugby: tecnica di passaggio e calcio. Giochi di abilità.
- Dodgeball e Round Net. Partite.
- Badminton e ping pong.
- Basket: palleggio, passaggio, tecnica di tiro da fermo ed in terzo tempo. Giochi.
- Scacchi: attività condotta da uno studente

CONTRIBUTO DISCIPLINARE ALL'INSEGNAMENTO TRASVERSALE DI EDUCAZIONE CIVICA:

Avis. Aido, Admo

PCTO: stesura di un elaborato valutato collegialmente dal CdC.

Ferrara, 30 maggio 2026

LA DOCENTE
Prof.ssa ...Laura Maietti