

CLASSE 5 P INDIRIZZO SCIENZE UMANE CON OPZIONE ECONOMICO SOCIALE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE FINALE

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: FABRIZIO BERVEGLIERI

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 26 novembre 2025.

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 e in volo;
 7. Percezione e presa di coscienza del corpo;
 8. Esercizi respiratori e di controllo del tono muscolare;
 - **Fondamentali degli sport:**
 - Badminton
 - Basket
 - Baseball Five
 - Calcio
 - Crossnet Volley
 - Golf Indoor
 - Pallavolo
 - Pallamano
 - Pickleball
 - Roundnet
 - Tennis
 - Tennistavolo
 - Ultimate frisbee (indoor con regole adattate e outdoor)
 - Progetto AMS "Attività motoria e sport con professionalità, passione ed entusiasmo" Didattica del tennis e del padel attraverso attività ludico sportiva.
 - Progetto "La pratica sportiva per il benessere psicofisico nel rispetto dell'ambiente"
- Semplici elementi di didattica di alcune specialità di atletica leggera su pista: corsa velocità, corsa di resistenza;
 - Si sono approfonditi argomenti relativi ai regolamenti delle singole discipline sportive: regolamenti di gioco degli sport di squadra e individuali, con il supporto di materiale di studio allegato al registro elettronico.
 - Centro Sportivo scolastico in preparazione della partecipazione ai Nuovi Giochi della Gioventù;
 - Competenze digitali legate alla disciplina: spiegazione di come scaricare ed utilizzare App che raccolgono e monitorano i dati su attività sportiva, sonno e alimentazione;
 - Elementi di base della metodologia dell'allenamento sportivo e F.C.max e F.C. a riposo.
 - Capacità Motorie: Capacità Condizionali e Capacità Coordinative

Nel primo quadrimestre:

- Libro di letteratura sportiva e scheda analisi del libro scelto.

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

Ferrara, 03/06/2026

IL DOCENTE
Prof. Fabrizio Berveglieri

