

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025/26

CLASSE e SEZIONE 5Q INDIRIZZO LICEO SCIENZE UMANE OPZ ECONOMICO-SOCIALE

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 20 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(progetto "sport e salute")

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)

Rugby touch: studio dei fondamentali e delle regole di gioco(passaggio,ricezione, tiro e meta)

Foobaskil.Regolamento di gioco

Calcio: studio dei fondamentali e delle regole di gioco (controllo palla, passaggio,stop,tiro in porta)

Introduzione al gioco del roundnet e ultimate frisbee

Lezione introduttiva al getto del peso

Esercizi di potenziamento muscolare

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 PCTO

Valutazione collegiale

Ferrara, 18 maggio 2026

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