

LICEO CLASSICO STATALE
"L. ARIOSTO" - FERRARA

ANNO SCOLASTICO: 2025/26

CLASSE: 5R Liceo delle scienze umane

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 30/09/25
- 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, beach tennis
10. Semplici elementi di didattica del volley, del basket, del calcetto, del frisbee, della pallamano
11. Semplici elementi di didattica del foobaskill, baseball five
12. Circuiti fitness in palestra attrezzi
13. Il roundnet

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*