

CLASSE 5 S INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO CON OPZIONE SCIENZE APPLICATE

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
    - Pallavolo
    - Pallamano
    - 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

