

LICEO CLASSICO STATALE "L. ARIOSTO" - FERRARA

Anno scolastico 2025-2026

CLASSE e SEZIONE 5W INDIRIZZO LICEO LINGUISTICO

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

- Difesa personale. tecniche di presa e caduta a terra.
- Modulo racchette: tennis, badminton, tamburello, ping pong.
- Pallavolo: fondamentali di palleggio, bagher, battuta. Partite 3 vs 3, 6 vs 6
- Cross fit: circuito funzionale
- Unihockey: passaggio spazzolato, tiro in porta, difesa. Partite.
- Luna Park: attività in postazioni diverse con giochi di mira ed abilità coordinative.
- Basket. Palleggio, passaggio, tiro da fermo ed in terzo tempo. Giochi.
- Round Net

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