




MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA', DELLA RICERCA  
**LICEO NICCOLÒ MACHIAVELLI – ROMA**  
**LINGUISTICO – SCIENZE UMANE – ECONOMICO-SOCIALE**

**PROGRAMMA SVOLTO**

MATERIA	Scienze Motorie e Sportive 
CLASSE	1^A
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
INSEGNANTE	Pastore Gabriella
LIBRO DI TESTO	EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM VOL.ALLENAMENTO SALUTE E BENESSERE(SLIM)+EBOOK / + VOLUME GLI SPORT IN PDF

**ARGOMENTI**

1. ARGOMENTO PRATICA: **Attività motoria in ambiente naturale Villa Torlonia**

- 1) Potenziamento fisiologico
  - miglioramento delle grandi funzioni: cardio- circolatoria e respiratoria.
  - potenziamento muscolare generale.
  - miglioramento della mobilità articolare. generale, con particolare riferimento alle principali articolazioni: scapolo - omerale, coxo-femorale e intervertebrale.
  - miglioramento della resistenza aerobica.
  - miglioramento della velocità.
  - Coordinazione oculo-manuale
  - Equilibrio
- 2) consolidamento degli schemi motori di base
  - miglioramento dell'organizzazione spaziale-temporale: reattività, velocità,
  - presa di coscienza del proprio corpo e sua utilizzazione sia in forma globale che nelle parti che lo compongono.
  - miglioramento della coordinazione generale ed oculo-manuale.
  - miglioramento dell'equilibrio sia in situazione statica che dinamica.

2. ARGOMENTO PRATICA: **Tennis**

CONOSCENZE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fondamentali Specifici:<ul style="list-style-type: none"><li>il diritto/ b. il rovescio/ c. la battuta, o servizio/ d. il colpo a volo, o volée/ schiacciata (smash)</li></ul></li><li>• Regolamento</li><li>• Campo da gioco</li><li>• Evoluzione della Racchetta</li><li>• Palla da tennis</li></ul>

- Punteggio
- Set o partita / • Game, o gioco
- Origine ed etimologia del tennis
- Impugnatura
- Tecnica dei colpi
- Tattica
- Visione di gioco
- Riflessi /• Tenuta nervosa/• Intuito /• Pazienza e tolleranza alla frustrazione
- Esercizi di riscaldamento e preparazione al tennis

### 3. ARGOMENTO: TEORIA

Lettura "La responsabilità di quel fischietto.

Le Olimpiadi antiche

1) le Olimpiadi nell'antica Grecia

2) visione breve video "Breve storia delle Olimpiadi antiche. <https://youtu.be/F56Cj8ynsMs>

[https://www.youtube.com/watch?v=RVzA2Afz\\_RA](https://www.youtube.com/watch?v=RVzA2Afz_RA)

3) Spiegazione della costruzione dei cerchi olimpici con la tecnica degli Origami

<https://www.youtube.com/watch?v=X20P8xVFBmc>

4) Campioni a confronto" Sofia Raffaelli, Totti .

<https://www.youtube.com/watch?v=jvmYYuDieXk>

[https://www.youtube.com/watch?v=CcD3K\\_NCuIQ&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=CcD3K_NCuIQ&t=3s)

1) Chi è secondo te il campione?

2) Che differenze noti tra Totti e Sofia Raffaelli

5) RIMONTE PIÙ GRANDI DELLA STORIA DELLO SPORT

[https://www.youtube.com/watch?v=GE\\_cbu0tnrs](https://www.youtube.com/watch?v=GE_cbu0tnrs)

1) Descrivi le tre scene che più ti hanno coinvolto nel video 10 rimonte più grandi nella storia dello sport.

Visione del films: "la freccia del sud". Pietro Mennea (Atletica) Analisi, risolto sportivo, psicologico, sociale, umano

Visione films: "le nuotatrici"

### 4. ARGOMENTO: TEORIA Educazione Civica "Parità di genere nello sport"

ED. CIVICA: Educazione civica n°1

1) Breve test sulla lettura la responsabilità di quel fischietto

2) controllo google forms <https://forms.gle/T1pm9QnqHiZekde77>

3) Breve video [https://www.youtube.com/watch?v=va8FD\\_4zWsY](https://www.youtube.com/watch?v=va8FD_4zWsY)

20 trani e divertenti momenti con gli arbitri nel mondo dello sport

4) invento un piccolo spot sulla regola e lo presento alla classe

5) realizzazione cerchi olimpici con la tecnica degli Origami

### 5. ARGOMENTO: TEORIA Educazione Civica **PROGETTO "SCUOLE SICURE"** - QUESTURA DI ROMA – COMMISSARIATO DI P.S. SEZIONALE "PORTA PIA".

I valori della Costituzione, della legalità, del rispetto delle regole e della solidarietà per contrastare ogni forma di discriminazione (di genere, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali) e apprezzare la diversità come ricchezza per la crescita della società. I fenomeni del bullismo e della violenza di genere;

- Essere responsabili delle proprie azioni perché le scelte quotidiane incidono sulla nostra vita e su quella degli altri;

- L'utilizzo di Internet e dei social: i fenomeni del cyberbullismo (i troll, il flaming, gli haters, il body shaming, il dark web, l'adescamento, il revenge porn, challenge o sfide sui social, la dipendenza da internet;

- L'uso e l'abuso di sostanze alcoliche e stupefacenti: gli effetti dannosi sull'organismo e sul comportamento, soprattutto nel rapporto con gli altri, le implicazioni che ne derivano sotto il profilo della legalità (la guida in stato di ebbrezza e sotto l'effetto di sostanze stupefacenti o psicotrope, il fenomeno della devianza giovanile);
- La lotta al terrorismo e alla criminalità organizzata di stampo mafioso, la centralità del ruolo delle nuove generazioni, il concetto di legalità, nei significati di giustizia, libertà, rispetto, uguaglianza e coraggio per insegnare ai ragazzi ad essere adulti liberi in grado di rispettare il prossimo, capaci di esprimere le proprie opinioni avendo il coraggio di reagire alle ingiustizie, ai soprusi e all'illegalità.

GLI STUDENTI	L'INSEGNANTE
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/>