



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
LICEO NICCOLÒ MACHIAVELLI – ROMA
LINGUISTICO – SCIENZE UMANE – ECONOMICO-SOCIALE

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	1 ^A B
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
INSEGNANTE	VALERIO VOCI
LIBRO DI TESTO	EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM

ARGOMENTI

1. *CONOSCERE IL CORPO UMANO*

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Nomenclatura delle parti del corpo.	
Terminologia dei movimenti del corpo.	Realizzare combinazioni di movimenti ginnici percependo le azioni dei muscoli coinvolti.
Esercizi ginnici con definizione dei movimenti realizzati.	Condurre un piano di riscaldamento con andature atletiche avendo piena consapevolezza del movimento del proprio corpo nello spazio, delle potenzialità di miglioramento individuali in delle capacità condizionali e coordinative, rispettando il principio di aumento graduale del carico.

2. ESPRESSIVITA' CORPOREA

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Corporeità, comunicazione non verbale	Suscitare momenti di autoriflessione e avvicinamento ai compagni di classe in un contesto nuovo, la palestra, accessibile nuovamente dopo gli anni contrassegnati dalla pandemia Covid-19 e dal relativo distanziamento sociale che ha previsto

3. TEST MOTORI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Equilibrio Illinois Agility Test Coordinazione oculo-manuale test Salto in lungo da fermo T-agility test	Sollecitare le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza. Sollecitare le capacità coordinative: orientamento, combinazione-associazione di movimenti, reazione agli stimoli, trasformazione dei movimenti, equilibrio, ritmo, differenziazione cinestetica. Valutare le proprie capacità prestantive confrontandole con appropriate tabelle di riferimento.

4. SPORT INDIVIDUALI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Conoscenza delle andature dell'atletica leggera e loro potenziamento	Realizzare, e distinguere nei movimenti e nelle funzioni, le andature varie: passo saltellato, corsa calciata avanti e dietro, skip, galoppo laterale, doppio impulso ecc..
Test di velocità	Scatti sui 30 metri

5. GIOCHI SPORTIVI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Potenziamento dei fondamentali tecnici della Pallavolo.	Applicare le strategie tecnico-tattiche.
Conoscenza del regolamento della Pallavolo.	Affrontare l'agonismo con etica corretta, rispetto delle regole e fair play. Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità.

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	ED. CIVICA
CLASSE	1^B
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
INSEGNANTE	VALERIO VOCI
MATERIALE UTILIZZATO	LEZIONE FRONTALE

ARGOMENTI

CONTENUTI	ABILITA' / OBIETTIVI
Educazione Alimentare Verifica con test a risposta multipla	Acquisizione delle conoscenze basilari: corretto stile alimentare biochimica e biologia dei nutrienti nozioni di cultura generale

GLI STUDENTI

AMINA CICCOPAOLI

MARTINA CORI

L'INSEGNANTE

VALERIO VOCI
