



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^ I Liceo delle Scienze Umane
ANNO SCOLASTICO	2022-23
INSEGNANTE	Cori Roberto
LIBRO DI TESTO	Educare al movimento Slim- Allenamento, salute e benessere

**ARGOMENTI**

*1. ARGOMENTO*

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
<ul style="list-style-type: none"><li>-La corsa nelle sue varie forme*</li><li>-Giochi sportivi codificati: pallavolo, palla a mano e calcetto*.</li><li>-Giochi sportivi non codificati: palla avvelenata, palla prigioniera .</li><li>-Esercitazioni a corpo libero e a carico naturale.*</li><li>-Esercizi respiratori e di rilassamento.*</li><li>-Esercitazioni tecniche: individuali, a coppie e in piccoli gruppi, dei giochi sportivi.*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Miglioramento, sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base</li><li>- Miglioramento, sviluppo e consolidamento della forza, resistenza, della velocità.</li><li>- Miglioramento, sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative.</li></ul>

*\*Contenuti minimi per il superamento dell'anno scolastico.*

## 2. ARGOMENTO

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conoscere il concetto di allenamento;</li> <li>-Conoscere il concetto di carico allenante;</li> <li>-Conoscere i principi e le fasi dell'allenamento;</li>   <li>-Conoscere i mezzi e i momenti dell'allenamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Il concetto di fatica e di supercompensazione*;</li> <li>-Il concetto di aggiustamento e di adattamento*;</li> <li>-Il carico allenante: carico esterno, interno, intensità e quantità*;</li> <li>-Il recupero e la rigenerazione*;</li> <li>-I principi dell'allenamento: specificità, intensità, individualizzazione, continuità, progressività, ciclicità, varietà, ordine, alternanza, tempi di recupero, inattività e programmazione*;</li> <li>-Il riscaldamento e il defaticamento*;</li> <li>-Esercizi a carattere generale, speciale e specifico;- il concetto di periodizzazione dell'allenamento.</li> </ul>

*\*Contenuti minimi per il superamento dell'anno scolastico.*

## 3. ARGOMENTO

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conoscere le principali esercitazioni per lo sviluppo della forza</li> <li>-Conoscere il concetto di forza relativa</li> <li>-Conoscere il concetto massimo del numero delle ripetizioni.</li> <li>-Conoscere la respirazione negli esercizi per lo sviluppo della forza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gli esercizi a carico naturale o a corpo libero*</li> <li>-Gli esercizi con l'aggiunta di sovraccarichi:manubri,bilancieri,palle mediche,elastici ed estensori a molla*.</li> <li>-Concetto di forza relativa:forza divisa per il peso del soggetto.</li> <li>-Il concetto dell'intensità del lavoro psico-fisico</li> <li>-La respirazione negli esercizi della forza*</li> </ul>

*\*Contenuti minimi per il superamento dell'anno scolastico.*

## 4. ARGOMENTO

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
<p>L'educazione alimentare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoscere scientificamente i temi trattati nello specifico delle singole discipline coinvolte.</li> <li>- Sviluppare un rapporto equilibrato nei confronti del cibo e del proprio corpo nelle diverse fasi di sviluppo.*</li> <li>- Prevenire i disturbi alimentari e la scelta di seguire diete non scientificamente corrette.*</li> <li>- Acquisire comportamenti che migliorino il corretto rapporto con il cibo.*</li> </ul>

*\*Contenuti minimi per il superamento dell'anno scolastico.*

**NUCLEO FONDANTE DELLA DISCIPLINA DELLE SCIENZE MOTORIE**

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui. Lo sport, le regole e il fair-play. La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed all'assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

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