



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

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

2. ARGOMENTO

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

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

3. ARGOMENTO

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

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

4. ARGOMENTO

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

**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/>