

**LICEO STATALE “NICCOLÒ MACHIAVELLI
ROMA**

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE 2022/2023

CLASSE 1 N

PRIMA UNITA' DIDATTICA

Attività di mobilitazione generale e potenziamento a corpo libero, con piccoli e con grandi attrezzi.

Contenuti

- Esercizi a carico naturale;
- Test motori: addominali (resistenza);
- Circuiti di resistenza;
- Esercizi a coppie in opposizione e resistenza;
- Esercizi con piccoli attrezzi
- Attività sportive individuali: ginnastica a corpo libero;
- Esercizi di rilassamento per il controllo della respirazione;
- Esercizi per la mobilità articolare ed irrobustimento;
- Uso dei fondamentali termini tecnici appartenenti alla terminologia specifica dell'Educazione fisica;
- Esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta relative alle attività svolte ai fini della prevenzione degli infortuni.

Conoscenze ed abilità acquisite

Gli studenti hanno in generale acquisito un discreto metodo per lo svolgimento di attività preparatorie alle ulteriori attività fisiche e buone competenze nel saper programmare e gestire le attività pratiche.

Modalità di valutazione

Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.

SECONDA UNITA' DIDATTICA

Attività sportiva di squadra: **Pallavolo**

Contenuti

Fondamentali individuali e di squadra, conoscenza del regolamento tecnico, attività di arbitraggio.

Abilità - obiettivi

Saper eseguire i propedeutici ed il gesto completo di almeno due fondamentali individuali. Conoscere e saper ricoprire un ruolo di almeno uno schema organizzativo del gioco di squadra. Aver partecipato attivamente e regolarmente all'attività.

La partecipazione, l'impegno ed i risultati sono stati sempre più che buoni, gli studenti hanno acquisito i fondamentali individuali e di squadra in maniera discreta.

Modalità di valutazione

Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.

TERZA UNITA' DIDATTICA

Attività sportiva di squadra: **Basket**

Contenuti

Fondamentali individuali e di squadra, conoscenza del regolamento tecnico, attività di arbitraggio, partecipazione al torneo interno.

Abilità - obiettivi

Saper eseguire i propedeutici ed il gesto completo di almeno due fondamentali individuali. Conoscere e saper ricoprire un ruolo di almeno uno schema organizzativo del gioco di squadra. Aver partecipato attivamente e regolarmente all'attività.

La partecipazione, l'impegno ed i risultati sono stati sempre più che buoni, gli studenti hanno acquisito i fondamentali individuali e di squadra in maniera discreta.

Modalità di valutazione

Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.

QUARTA UNITA' DIDATTICA

Educazione Civica: **Educazione Alimentare**

Contenuti

- Educazione alimentare:
 - Fabbisogno energetico
 - Il metabolismo
 - La dieta mediterranea
 - Le calorie
 - Principi nutritivi: Glucidi – protidi - lipidi – Sali minerali- vitamine – acqua

Abilità - obiettivi

Conoscere scientificamente i temi trattati; sviluppare un rapporto equilibrato nei confronti del cibo e del proprio corpo nelle diverse fasi di sviluppo.

Prevenire e conoscere i disturbi alimentari e la scelta di seguire diete non corrette. Acquisire comportamenti che migliorino il corretto rapporto con il cibo.

Modalità di valutazione

Test a risposta multipla su piattaforma Teams

Gli studenti

L'insegnante
Antonina Bodanza