MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO **LICEO NICCOLÒ MACHIAVELLI – ROMA – SCIENZE UMANE –**

MATERIA SCIENZE MOTORIE
CLASSE
ANNO SCOLASTICO 2022-23 INSEGNANTE prof. MARCO CAPONE

PROGRAMMA SVOLTO

Nella prima fase dell'anno scolastico si è dato spazio a dei test di valutazione funzionale e psicomotoria.
Le lezioni sono state caratterizzate da esercizi di di pre-atletismo generale, corse ad intensità progressiva ed esercizi a corpo libero per la scioltezza e la mobilità articolare, la coordinazione tra gli arti superiori ed inferiori e la coordinazione oculo-manuale con esercizi specifici.
Si è passati poi al potenziamento fisiologico dei grandi gruppi muscolari, quali gli addominali, i dorso lombari ed i muscoli delle braccia e delle gambe, avvalendosi anche dell'uso di elastici, leggeri manubri, cavigliere, pilates ring e palle mediche, sempre seguiti da adeguate sedute di allungamento muscolo-tendineo (stretching) e rilassamento.
Con il progressivo svolgersi dell'anno, si è puntato su attività allenanti il sistema cardio-circolatorio e respiratorio tramite attività basilari di atletica leggera, quali le corse, i salti ed i lanci.
Per il fattore socializzante e per lo sviluppo della mentalità sportiva ed agonistica, si è ricorso ai grandi giochi sportivi, quali la pallavolo, il calcetto e la pallacanestro ove possibile.
Per la pallavolo ed il calcetto, sono stati organizzati dei tornei a squadre.
Inoltre sono stati trattati temi a caratteri teorico per approfondire la conoscenza del corpo umano e le risposte fisiologiche in relazione dell'attività motoria e sportiva.
Altri argomenti discussi sono stati:

- L'importanza della corretta postura sia statica che dinamica
- Consigli per una sana alimentazione adeguata all'impegno scolastico e sportivo
- Cenni di psicologia dello sport e metodologie di allenamento
- Prevenzione degli infortuni e principi di pronto soccorso

La classe ha sempre partecipato alle lezioni con entusiasmo ed interesse.

Roma, 15 maggio 2023 prof. Marco Capone

Marco Capone