

**LICEO STATALE “NICCOLÒ MACHIAVELLI  
ROMA**

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE 2022/2023**

**CLASSE 3M**

**PRIMA UNITA' DIDATTICA**

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

**Contenuti**

- Esercizi a carico naturale;
- 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: **Calcio**

**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.

## **QUARTA UNITA' DIDATTICA**

**Educazione Civica:** Benessere psico-fisico - tutela della salute – **Traumi e primo soccorso**

### **Contenuti**

- Traumi e primo soccorso:
  - Traumi articolari
  - Traumi muscolari
  - Traumi cutanei
  - Traumi ossei
  - Sincope e perdita dei sensi
  - Shock – la posizione di sicurezza
  - Emorragie
- Disostruzione delle vie aeree nel bambino e nell'adulto

### **Abilità - obiettivi**

Avere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, conoscere le potenzialità del movimento e le funzioni fisiologiche; Conoscere le principali norme di intervento in caso di infortunio o incidente.

### **Modalità di valutazione**

Test a risposta multipla su piattaforma Teams

Gli studenti

L'insegnante  
Antonina Bodanza