

**LICEO STATALE “NICCOLÒ MACHIAVELLI
ROMA**

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE 2022/2023

CLASSE 4 I

PRIMA UNITA' DIDATTICA

Attività di mobilitazione generale e potenziamento a corpo libero.

Esercizi a carico naturale;

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: **Tennis**

Contenuti

Fondamentali individuali e di coppia, conoscenza del regolamento tecnico.

Abilità - obiettivi

Saper eseguire i propedeutici ed il gesto completo di almeno due fondamentali individuali. 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

Educazione Civica: Sport e pratiche illecite – Il Doping

Contenuti

- Il Doping: Definizione
- La WADA
- Il codice antidoping
- Sostanze e metodi sempre proibiti
- Sostanze e metodi proibiti solo in competizione
- Sostanze e metodi sempre proibiti
- Metodi proibiti
- Sostanze non soggette a restrizioni:
- Integratori alimentari

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; consolidamento dei valori sociali dello sport e del fair play.

Modalità di valutazione

Test a risposta multipla su piattaforma Teams – Presentazione di lavori su Power Point.

Gli studenti

L'insegnante
Antonina Bodanza