



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA', DELLA RICERCA
LICEO NICCOLÒ MACHIAVELLI – ROMA
LINGUISTICO – SCIENZE UMANE – ECONOMICO-SOCIALE

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE	4 ^a M Liceo delle Scienze Umane -Opzione Economico Sociale
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, basket 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 quali sono le capacità motorie -Conoscere la differenza tra capacità e abilità motorie - -Conoscere cosa è il movimento - -Conoscere la classificazione dei movimenti 	<ul style="list-style-type: none"> -Capacità organico muscolari o condizionali e coordinative*. -Le capacità motorie e le abilità motorie -Il movimento riflesso,automatizzato e volontario*.

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

3. ARGOMENTO

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
<ul style="list-style-type: none"> -Conoscere la definizione di forza -Conoscere i diversi tipi di forza -Conoscere i fattori della forza -Conoscere la definizione di velocità -Conoscere la classificazione delle velocità -Conoscere la definizione di resistenza -Conoscere i vari tipi di resistenza -Conoscere la classificazione della resistenza; -Conoscere altre forme di resistenza 	<ul style="list-style-type: none"> -La definizione di forza*. -La definizione di forza massima,veloce e resistente. -Modificazioni nel muscolo a livello strutturale,nervoso e della componente elastica. -La definizione di velocità*. -La velocità di reazione semplice e complessa; -La velocità di spostamento e la velocità gestuale; -La velocità ciclica e aciclica -La definizione di resistenza*. -La resistenza generale,locale e specifica -La resistenza in funzione della durata,in base alla quantità e alla tipologia dei muscoli impegnati e in base ai meccanismi energetici utilizzati; -La resistenza alla forza e alla velocità.

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

4. ARGOMENTO

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
<ul style="list-style-type: none"> -Prendere coscienza delle situazioni e delle forme di disagio giovanile ed adulto nella società contemporanea e comportarsi in modo di promuovere il benessere fisico,psicologico,morale e sociale. * 	<ul style="list-style-type: none"> -L'agenda 2030 dell'ONU:Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età.

- Essere consapevoli dell'importanza della prevenzione e dell'acquisizione di pratiche corrette per il benessere della persona.*
- Saper individuare politiche finalizzate alla salvaguardia del benessere e della salute.

**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 style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black;"/>	<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black;"/>