



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
LICEO NICCOLÒ MACHIAVELLI – ROMA
LINGUISTICO

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	SCIENZE MOTORIE
CLASSE	5 N
ANNO SCOLASTICO	2022/2023
INSEGNANTE	BODANZA ANTONINA
LIBRO DI TESTO	NO

ARGOMENTI

1. ARGOMENTO: *Attività di mobilitazione generale e potenziamento a corpo libero e con piccoli attrezzi.*

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
<ul style="list-style-type: none">• Esercizi a carico naturale;• Circuiti di resistenza e irrobustimento a carico naturale e con piccoli attrezzi;• Esercizi con piccoli attrezzi: fune, palloni medicinali• 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.	<p>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.</p> <p>Modalità di valutazione Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.</p>

2. ARGOMENTO: *Attività sportiva di squadra: Pallavolo*

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
Fondamentali individuali e di squadra, conoscenza del regolamento tecnico, attività di arbitraggio.	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

	<p>gioco di squadra. Aver partecipato attivamente e regolarmente all'attività.</p> <p>Conoscenze ed abilità acquisite 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.</p> <p>Modalità di valutazione Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.</p>
--	---

3. ARGOMENTO: **TENNIS TAVOLO**

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
Fondamentali individuali, conoscenza del regolamento tecnico, attività di arbitraggio	<p>Saper eseguire i propedeutici, aver partecipato attivamente e regolarmente all'attività.</p> <p>Conoscenze ed abilità acquisite La partecipazione, l'impegno ed i risultati sono stati sempre più che buoni, gli studenti hanno acquisito i fondamentali in maniera discreta.</p> <p>Modalità di valutazione Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.</p>

GLI STUDENTI	L'INSEGNANTE
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____Antonina Bodanza_____</p>

Roma li

15/05/2023