



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

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	Scienze Motorie
CLASSE	IV L
ANNO SCOLASTICO	2021-2022
INSEGNANTE	Iscaro Marco
LIBRO DI TESTO	

ARGOMENTI

1. ARGOMENTO: CONOSCERE E PADRONEGGIARE IL PROPRIO CORPO

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
Conoscere tempi e ritmi nell'attività motoria e/o sportiva riconoscendo i propri limiti e le proprie potenzialità	-Sostenere l'impegno proposto mantenendo le capacità attentive e di prestazione – Mettere alla prova le proprie capacità in relazione agli altri e all'ambiente – Sapere dosare l'energia muscolare e sperimentare i tipi di contrazione – Sperimentare le proprie qualità motorie e coerenza nell'auto valutazione

2. ARGOMENTO: PERCEZIONE SENSORIALE

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
------------	--------------------

<p>-Orientarsi tenendo conto delle informazioni propriocettive ed esteroceettive caratterizzanti la propria azione motoria</p> <p>-Discriminare ed orientare correttamente il movimento nello spazio in funzione delle variazioni delle condizioni esterne</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Interpretare rapidamente i dati e adeguare le risposte motorie rapidamente – Ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità) –Utilizzare il canale percettivo uditivo per migliorare il proprio ritmo – Sapere correlare le abilità sopra espresse con gli aspetti variabili dell’ambiente esterno sviluppando risposte motorie diversificate e sempre più adeguate.
--	---

3. ARGOMENTO: CAPACITÀ COORDINATIVE

CONOSCENZA	ABILITA’/OBIETTIVI
<p>Mantenere la capacità di risposte adeguate in contesti complessi</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Eseguire un gesto motorio con sincronia di movimento – Controlla ed adatta il gesto in relazione alle modificazioni spazio-temporali – Sa esprimere fantasia motoria – Coglie il ritmo oggettivo e soggettivo nel movimento – Correla ed equilibra le esigenze motorie interiori personali con quelle dei compagni

4. ARGOMENTO: GIOCO, GIOCO-SPORT e SPORT

CONOSCENZA	ABILITA’/OBIETTIVI
<p>Conoscere strategie di gioco e dare il proprio contributo al gioco</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Conosce le regole e le tattiche delle varie discipline sportive – Conosce ed utilizza i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali – Eseguire correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara – Ricopre a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro – Progetta e porta a termine uno schema di gioco, una strategia di gara – Riconosce le segnalazioni arbitrali e le infrazioni

5. ARGOMENTO: SICUREZZA E SALUTE

CONOSCENZA	ABILITA'/OBIETTIVI
Approfondire le norme di comportamento per la prevenzione di infortuni, il corpo umano apparato scheletrico, ed i principi alla base dell'adozione di corretti stili di vita	<ul style="list-style-type: none">– Adottare l'abbigliamento idoneo alle lezioni di scienze motorie e utilizza spazi e strutture in modo responsabile– Sapere svolgere attività codificate e non, nel rispetto della propria e dell'altrui incolumità– Adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni durante le diverse attività motorie– Acquisire nozioni di base relative alla traumatologia e al primo soccorso

CONTENUTI:

Esercizi per il consolidamento e potenziamento schemi motori di base: camminare, saltare, correre, lanciare ecc.

Circuiti per la coordinazione generale, oculo-manuale ed oculo-podalica

Circuiti di potenziamento fisiologico per lo sviluppo delle capacità condizionali; arti superiori, tronco, arti inferiori

Esercizi di locomozione, calciata, skip e vari tipi di andature

Esercizi per la mobilità articolare

Esercizi di allungamento statico e dinamico

Obiettivi dell'allenamento

Carico allenante, adattamento, riscaldamento

Supercompensazione

Caratteristiche del carico allenante

Il recupero

Esercizi a carattere generale, speciale e specifico

Apparato scheletrico

Capacità coordinative

Capacità coordinative generali

Capacità coordinative speciali

Conoscenza e pratica di alcune attività sportive: pallavolo, pallamano, rugby

Circuiti per le capacità coordinative

Olimpiadi invernali

Visione di films: The blind, side, Invictus, Muhammad Ali

GLI ALUNNI

L'INSEGNANTE
Iscaro Marco