



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

**PROGRAMMA SVOLTO**

MATERIA	Scienze Motorie
CLASSE	V 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 esterolettive 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"> <li>– Interpretare rapidamente i dati e adeguare le risposte motorie rapidamente</li> <li>– Ordinare in modo sequenziale i processi motori (traiettorie, distanze, direzioni, velocità)</li> <li>–Utilizzare il canale percettivo uditivo per migliorare il proprio ritmo</li> <li>– Sapere correlare le abilità sopra espresse con gli aspetti variabili dell’ambiente esterno sviluppando risposte motorie diversificate e sempre più adeguate.</li> </ul>
---	---

### 3. ARGOMENTO: CAPACITÀ COORDINATIVE

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

### 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"> <li>– Conosce le regole e le tattiche delle varie discipline sportive</li> <li>– Conosce ed utilizza i gesti tecnici/tattici individuali fondamentali</li> <li>– Esegue correttamente il gesto sportivo in situazione di gioco o di gara</li> <li>– Ricopre a rotazione vari ruoli compreso il ruolo di giudice ed arbitro</li> <li>– Progetta e porta a termine uno schema di gioco, una strategia di gara</li> <li>– Riconosce le segnalazioni arbitrali e le infrazioni</li> </ul>

### 5. ARGOMENTO: SICUREZZA E SALUTE

CONOSCENZA	ABILITA’/OBIETTIVI
------------	--------------------

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

**CONTENUTI:**

Obiettivi dell'allenamento

Carico allenante

Supercompensazione

Caratteristiche del carico allenante

Il recupero

Esercizi a carattere generale, speciale e specifico

Nozioni di primo soccorso

Capacità coordinative

Capacità coordinative generali

Capacità coordinative speciali

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

Circuiti per le capacità coordinative

GLI STUDENTI	L'INSEGNANTE
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/>