



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
LICEO NICCOLÒ MACHIAVELLI – ROMA
LINGUISTICO – SCIENZE UMANE – ECONOMICO-SOCIALE

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	1 [^] F
ANNO SCOLASTICO	2025/2026
INSEGNANTE	VALERIO VOCI
LIBRO DI TESTO	EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM

ARGOMENTI

1. CONOSCERE IL CORPO UMANO

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Capacità coordinative	Apprendere le capacità coordinative ed esserne consapevoli nell'esercizio delle stesse durante l'attività motoria: orientamento, combinazione-associazione di movimenti, reazione agli stimoli, trasformazione dei movimenti, equilibrio, ritmo, differenziazione cinestetica
L'apparato scheletrico e la postura	Apprendere il nome delle ossa principali del corpo e la loro localizzazione con un occhio di riguardo alla colonna vertebrale e alla sua importanza in chiave posturale
Nomenclatura delle parti del corpo Esercizi ginnici con definizione dei movimenti realizzati	

2. TEST MOTORI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Andature atletiche Andature atletiche con la fune	Sollecitare le capacità coordinative: orientamento, combinazione-associazione di movimenti equilibrio, ritmo, differenziazione cinestetica
Plank e test del fenicottero	Sollecitare la forza del busto e la consapevolezza posturale Sollecitare la capacità di equilibrio

3. SPORT INDIVIDUALI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Partecipazione alla Corsa di Miguel	Approcciare al mondo dell'atletica leggera e alla corsa come sfida per migliorare sé stessi
Partecipazione al Volley Scuola	Affrontare l'agonismo con etica corretta, rispetto delle regole e fair play. Sperimentare il gioco di squadra e le relative responsabilità

4. GIOCHI SPORTIVI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Sviluppo libero dei fondamentali tecnici della Pallavolo e partite con le altre classi	Affrontare il gioco sportivo con etica corretta, rispetto delle regole e fair play

L'INSEGNANTE

VALERIO VOCI

