



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

MATERIA	Scienze Motorie e Sportive 
CLASSE	1H
ANNO SCOLASTICO	2025/2026
INSEGNANTE	Pastore Gabriella
LIBRO DI TESTO	Non Adottato

ARGOMENTI

1. ARGOMENTO parte pratica:

1)Attività motoria in ambiente naturale

2)Potenziamento fisiologico

- miglioramento delle grandi funzioni: cardio-circolatoria e respiratoria.
- potenziamento muscolare generale.
- miglioramento della mobilità articolare. generale, con particolare riferimento alle principali articolazioni: scapolo -omerale, coxo-femorale e intervertebrale.
- miglioramento della resistenza aerobica.
- miglioramento della velocità.
- Coordinazione oculo-manuale
- Equilibrio

3)Consolidamento degli schemi motori di base

- miglioramento dell'organizzazione spaziale-temporale: reattività, velocità,
- presa di coscienza del proprio corpo e sua utilizzazione sia in forma globale che nelle parti che lo compongono.
- miglioramento della coordinazione generale ed oculo-manuale.
- miglioramento dell'equilibrio sia in situazione statica che dinamica.

2. ARGOMENTO parte pratica:

4) Fondamentali individuali e di squadra Pallavolo/Calcio

5) Esercizi collaborativi

6) Andature atletiche; corsa veloce, resistenza, salti, lanci.

7) esercizi con piccoli attrezzi: corde, funicelle, clavette, elastici, vortex.

Nell'ambito del Progetto "Educazione alla cultura della legalità e della cittadinanza attiva", inserito nel PTOF, e in continuità con l'attività iniziata nell'a. s. 2019/2020 e proseguita negli aa. ss. successivi, la classe ha partecipato a incontri relativi, in particolare, alle tematiche di bullismo e cyber-bullismo, violenza di genere, prevenzione delle dipendenze da alcool e droga.

GLI STUDENTI	L'INSEGNANTE
 	Prof.ssa Gabriella Pastore_____

Roma05/06/2026