

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

MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE	1^ L Liceo delle Scienze Umane
ANNO SCOLASTICO	2025-26
INSEGNANTE	Cori Roberto
LIBRO DI TESTO	Educare al movimento Slim- Allenamento, salute e benessere

ARGOMENTI

1. ARGOMENTO

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
-La corsa nelle sue varie forme. -Giochi sportivi codificati: pallavolo, palla a mano, ping pong , gioco-tennis, gioco-lancio del vortex e calcetto. -Giochi sportivi non codificati: palla avvelenata, palla prigioniera . -Esercitazioni a corpo libero e a carico naturale. -Esercizi respiratori e di rilassamento. -Esercitazioni tecniche: individuali, a coppie e in piccoli gruppi, dei giochi sportivi.	-Miglioramento, sviluppo e consolidamento degli schemi motori di base.* - Miglioramento, sviluppo e consolidamento della forza, resistenza, della velocità. - Miglioramento, sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative.*

*Contenuti minimi per il superamento dell'anno scolastico.

2. ARGOMENTO

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
-Conoscere il concetto di allenamento; -Conoscere il concetto di carico allenante; -Conoscere i principi e le fasi dell'allenamento; -Conoscere i mezzi e i momenti dell'allenamento.	-Il concetto di fatica e di super-compensazione*; -Il concetto di aggiustamento e di adattamento*; -Il carico allenante: carico esterno, interno, intensità e quantità*; -Il recupero e la rigenerazione*; -I principi dell'allenamento: specificità, intensità, individualizzazione, continuità, progressività, ciclicità, varietà, ordine, alternanza, tempi di recupero, inattività e programmazione*; -Il riscaldamento e il defaticamento*; -Esercizi a carattere generale, speciale e specifico;- il concetto di periodizzazione dell'allenamento.

*Contenuti minimi per il superamento dell'anno scolastico.

3. ARGOMENTO

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
-Conoscere come si legge la piramide alimentare motoria; -Conoscere i vari livelli della piramide alimentare motoria;	Gli alimenti ed i nutrienti della dieta quotidiana; Le attività motorie da prediligere durante l'arco della settimana*;

Conoscere la parte motoria e alimentare;	
--	--

*Contenuti minimi per il superamento dell'anno scolastico.

4. ARGOMENTO

CONOSCENZE	ABILITA'/OBIETTIVI
Il rispetto in ambito scolastico, extrascolastico e nella vita quotidiana: sviluppare atteggiamenti e comportamenti responsabili, volti, alla tutela della salute e del benessere psicofisico. -la piramide alimentare motoria.	Conoscere i disturbi alimentari e adottare comportamenti salutarie e stili di vita positivi, anche attraverso una corretta alimentazione, una costante attività fisica e una pratica sportiva (cfr. articolo 33, comma 7 della Costituzione)*.

*Contenuti minimi per il superamento dell'anno scolastico.

GLI STUDENTI	L'INSEGNANTE
	Cori Roberto