

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

MATERIA	Scienze Motorie e Sportive
CLASSE	1^ O Liceo delle Scienze Umane – Opzione Economico Sociale
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;	- Gli alimenti ed i nutrienti della dieta quotidiana; - Le attività motorie da prediligere durante l'arco della settimana*;

-Conoscere i vari livelli della piramide alimentare motoria; 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.

NUCLEO FONDANTE DELLA DISCIPLINA DELLE SCIENZE MOTORIE

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità, ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare attività sportive, comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui. Lo sport, le regole e il fair-play. La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumerà carattere di competitività, dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa, in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. E' fondamentale sperimentare nello sport i diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche; si impegnerà negli sport individuali abituandosi al confronto ed all'assunzione di responsabilità personali; collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità. Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Lo studente conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti; adotterà i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica. Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico. Le pratiche motorie e sportive realizzate in ambiente naturale saranno un'occasione fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per il recupero di un rapporto corretto con l'ambiente; esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da diverse discipline scolastiche.

GLI STUDENTI	L'INSEGNANTE
_____	_____

