



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

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	2 ^A B
ANNO SCOLASTICO	2025/2026
INSEGNANTE	VALERIO VOCI
LIBRO DI TESTO	EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM

ARGOMENTI

1. *SCIENZE MOTORIE / ED. CIVICA*

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

2. *TEST MOTORI*

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Andature atletiche con la fune Saltelli con la fune Ostacoli livello base	Sollecitare le capacità coordinative: orientamento, combinazione-associazione di movimenti equilibrio, ritmo, differenziazione cinestetica Sollecitare la resistenza generale e degli arti inferiori

Palleggio nel Volley	Sviluppare il fondamentale del Volley e sollecitare le capacità coordinative di riferimento
----------------------	---

3. *SPORT INDIVIDUALI*

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Partecipazione alla Corsa di Miguel da parte di un gruppo della classe	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

Valerio Voci