



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

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	3^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
La forza	Primo approccio con l'espressione della forza generale e specifica attraverso esercizi fondamentali di potenziamento

2. TEST MOTORI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Superamento ostacoli con passo rimbalzato e varianti	Potenziare le capacità coordinative: ritmo, equilibrio dinamico, orientamento, combinazione
Il plank	Conoscere la funzionalità, apprendere la tecnica corretta di esecuzione, sollecitare la forza dei muscoli del "core" e la consapevolezza posturale
Stacchi da terra con bilanciere	Conoscere la funzionalità, apprendere la tecnica corretta di esecuzione, sollecitare la forza dei muscoli del "core" e della catena cinetica posteriore e la consapevolezza posturale
Sequenza sul posto (affondo + fenicottero)	Sollecitare le capacità coordinative, in particolare l'equilibrio dinamico, l'orientamento e la combinazione arti inferiori-superiori, e la forza generale di arti inferiori e muscolatura centrale

3. SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

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

L'INSEGNANTE

VALERIO VOCI

