



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

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	3 [^] F
ANNO SCOLASTICO	2025/2026
INSEGNANTE	MARA GATTA
LIBRO DI TESTO	EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM

ARGOMENTI

1. CONOSCERE IL CORPO UMANO

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Studio dell'apparato muscolare: principali gruppi muscolari del corpo umano.	Conoscenza generale del corpo umano e delle principali componenti e funzioni dei muscoli. Saper riconoscere sito, nome e azione dei muscoli coinvolti in azioni specifiche
Studio dei maggiori apparati coinvolti nell'attività motoria.	Funzione specifica degli apparati: muscolare, scheletrico, cardiovascolare e respiratorio.
Studio della funzione metabolica dell'organismo durante gli sport di velocità e reazione	Conoscenza delle principali fonti energetiche impiegate nei vari tipi di attività in variazione di intensità e durata

2. ESPRESSIVITA' CORPOREA

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Esercizi di riscaldamento, allungamento muscolare	Condurre un piano di riscaldamento con andature atletiche avendo piena consapevolezza del movimento del proprio corpo nello spazio.
Esercizi di potenziamento muscolare	Esercizi mirati per specifici gruppi muscolari con sovraccarico naturale e con l'ausilio di piccoli attrezzi.
Esercizi mirati al potenziamento delle capacità coordinative	Migliorare l'agilità, il controllo motorio e la capacità di adattamento mediante circuiti motori, percorsi e situazioni dinamiche.

3. TEST MOTORI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Navetta 10 x 5	Sollecitare le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza.

4. SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Giochi di movimento con l'ausilio dei vari attrezzi (piccoli e grandi)	Sollecitare le capacità coordinative: orientamento, combinazione-associazione di movimenti, reazione agli stimoli, trasformazione dei movimenti, equilibrio, ritmo, differenziazione cinestetica.
Conoscere e praticare in modo corretto i principali sport individuali;	
Saper confrontarsi e collaborare con i compagni seguendo regole condivise per il raggiungimento di un obiettivo comune	Applicare le strategie tecnico-tattiche degli sport individuali; applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali degli sport praticati; riconoscere i falli ed infrazioni durante il gioco.

5. GIOCHI SPORTIVI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Potenziamento dei fondamentali tecnici della Pallavolo.	Applicare le strategie tecnico-tattiche. Affrontare l'agonismo con etica corretta, rispetto delle regole e fair play. Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità.

Roma, 30/05/2026

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Mara Gatta