



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

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	3 [^] L
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
Andature atletiche Andature atletiche con la fune	Sollecitare le capacità coordinative: orientamento, combinazione-associazione di movimenti equilibrio, ritmo, differenziazione cinestetica
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

3. 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

IL DOCENTE

VALERIO VOCI

