



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

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	4 [^] F
ANNO SCOLASTICO	2025/2026
INSEGNANTE	VALERIO VOCI
LIBRO DI TESTO	EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM

ARGOMENTI

1. SCIENZE MOTORIE TEORIA

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Il sistema cardiovascolare e la connessione con l'apparato respiratorio	L'apparato cardiovascolare: il cuore, sangue e vasi sanguigni (arterie, vene e capillari); la funzione di trasportare ossigeno e nutrienti alle cellule, rimuovendo anidride carbonica e scorie. Il cuore come pompa che mantiene la circolazione nei due circuiti: sistemico (corpo) e polmonare (polmoni). L'apparato respiratorio, le vie aeree e i polmoni, gli alveoli polmonari sede degli scambi gassosi

2. TEST MOTORI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Squat con bilanciere	Conoscere la funzionalità, apprendere la tecnica corretta di esecuzione e sollecitare la capacità condizionale forza
Capovolta in avanti	Conoscere i principi coordinativi di base per capovolgersi fluidamente e in sicurezza, superare un ostacolo cognitivo-motorio
Basket tiro a canestro	Sollecitare le capacità coordinative, in particolare l'equilibrio dinamico, la combinazione arti inferiori-superiori, la coordinazione oculo-manuale, l'accuratezza del gesto motorio

3. EVENTI SPORTIVI

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Partecipazione agli Internazionali di Tennis	Conoscere gli sport e vivere l'agonismo con etica corretta, rispetto delle regole e fair play

IL DOCENTE

VALERIO VOCI

Valerio Voci -