



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

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE	4 [^] L
ANNO SCOLASTICO	2025/2026
INSEGNANTE	RUFINI GABRIELE
LIBRO DI TESTO	EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM

ARGOMENTI

1. Giochi sportivi di squadra

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Pallavolo: Fondamentali individuali e di squadra: palleggio, bagher, battuta, schiacciata; esercitazioni e partite.	Migliorare coordinazione motoria, collaborazione, capacità tecnico-tattiche e rispetto delle regole e dei compagni.

2. Potenziamiento fisico generale

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Core stability, circuit training, esercizi aerobici, rinforzo muscolare con attrezzi ed elastici.	Potenziare forza, resistenza, stabilità posturale e controllo del corpo.

3. Atletica leggera e capacità coordinative

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Andature atletiche, esercizi di velocità, agility, lancio del vortex	Sviluppare rapidità, coordinazione, equilibrio, precisione e capacità di gestione del gesto motorio.

4. Mobilità articolare e benessere fisico

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Esercizi di stretching, mobilità articolare e allungamento muscolare.	Migliorare elasticità, mobilità e prevenzione degli infortuni.

5. Attività ludico-motorie e socializzazione

CONTENUTI	ABILITA'/OBIETTIVI
Giochi motori, attività cooperative e percorsi di gruppo.	Favorire partecipazione attiva, socializzazione, rispetto reciproco e collaborazione.

GLI STUDENTI	L'INSEGNANTE
	GABRIELE RUFINI

