

**LICEO STATALE “NICCOLÒ MACHIAVELLI
ROMA**

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE 2025/2026

CLASSE 4M

PRIMA UNITA' DIDATTICA

Attività di mobilitazione generale e potenziamento a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Contenuti

- Esercizi a carico naturale;
- Circuiti di resistenza;
- Esercizi a coppie in opposizione e resistenza;
- Esercizi con piccoli attrezzi: fune, bastoni, elastici, palle mediche
- Attività sportive individuali: ginnastica a corpo libero;
- Esercizi di rilassamento per il controllo della respirazione;
- Esercizi per la mobilità articolare ed irrobustimento;
- Uso dei fondamentali termini tecnici appartenenti alla terminologia specifica dell'Educazione fisica;
- Esercitazioni di assistenza diretta ed indiretta relative alle attività svolte ai fini della prevenzione degli infortuni.

Conoscenze ed abilità acquisite

Gli studenti hanno in generale acquisito un discreto metodo per lo svolgimento di attività preparatorie alle ulteriori attività fisiche e buone competenze nel saper programmare e gestire le attività pratiche.

Modalità di valutazione

Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.

SECONDA UNITA' DIDATTICA

Attività sportiva di squadra: **Pallavolo**

Contenuti

Fondamentali individuali e di squadra, conoscenza del regolamento tecnico, attività di arbitraggio.

Abilità - obiettivi

Saper eseguire i propedeutici ed il gesto completo di almeno due fondamentali individuali. Conoscere e saper ricoprire un ruolo di almeno uno schema organizzativo del gioco di squadra. Aver partecipato attivamente e regolarmente all'attività.

La partecipazione, l'impegno ed i risultati sono stati sempre più che buoni, gli studenti hanno acquisito i fondamentali individuali e di squadra in maniera discreta.

Modalità di valutazione

Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.

TERZA UNITA' DIDATTICA

Attività sportiva di squadra: **Calcetto**

Contenuti

Fondamentali individuali e di squadra, conoscenza del regolamento tecnico, attività di arbitraggio, partecipazione al torneo interno.

Abilità - obiettivi

Saper eseguire i propedeutici ed il gesto completo di almeno due fondamentali individuali. Conoscere e saper ricoprire un ruolo di almeno uno schema organizzativo del gioco di squadra. Aver partecipato attivamente e regolarmente all'attività.

La partecipazione, l'impegno ed i risultati sono stati sempre più che buoni, gli studenti hanno acquisito i fondamentali individuali e di squadra in maniera discreta.

Modalità di valutazione

Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.

QUARTA UNITA' DIDATTICA

Attività sportiva individuale: Tennis Tavolo

Contenuti

Fondamentali individuali, conoscenza del regolamento tecnico, attività di arbitraggio, partecipazione al torneo interno.

Abilità - obiettivi

Saper eseguire i propedeutici ed il gesto completo di almeno due fondamentali individuali. Aver partecipato attivamente e regolarmente all'attività.

La partecipazione, l'impegno ed i risultati sono stati sempre più che buoni, gli studenti hanno acquisito i fondamentali individuali in maniera discreta.

Modalità di valutazione

Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.

TERZA UNITA' DIDATTICA

Attività sportiva: Pickleball

Fondamentali individuali e di coppia, conoscenza del regolamento tecnico, attività di arbitraggio

Abilità - obiettivi

Saper eseguire i propedeutici ed il gesto completo di almeno due fondamentali individuali. Conoscere e saper ricoprire un ruolo di almeno uno schema organizzativo del gioco di squadra. Aver partecipato attivamente e regolarmente all'attività.

La partecipazione, l'impegno ed i risultati sono stati sempre più che buoni, gli studenti hanno acquisito i fondamentali individuali in maniera discreta.

Modalità di valutazione

Valutazione diretta dell'eseguito o presentato dallo studente. Valutazione del grado di partecipazione e di impegno attivi.

QUARTA UNITA' DIDATTICA

Educazione Civica: Competenza 4 – Educazione alla cultura della legalità – Il Doping

Contenuti

- Il Doping: Definizione
- La WADA
- Il codice antidoping
- Sostanze e metodi sempre proibiti
- Sostanze e metodi proibiti solo in competizione
- Sostanze e metodi sempre proibiti
- Metodi proibiti
- Sostanze non soggette a restrizioni:
- Integratori alimentari

Abilità - obiettivi

Avere consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo, conoscere le potenzialità del movimento e le funzioni fisiologiche; consolidamento dei valori sociali dello sport e del fair play.

Modalità di valutazione

Test a risposta multipla

Gli studenti

L'insegnante
Antonina Bodanza