

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2021/22
CLASSE 1^C

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI SVOLTI IN BASE ALLA PROGETTAZIONE

MODULO 1 (settembre-gennaio)

- Esercizi ad effetto fisiologico generale; allungamento muscolare (stretching)
- Consolidamento degli schemi motori di base, potenziamento e miglioramento capacità condizionali e coordinative
- Potenziamento muscolare
- Andature pre-atletiche; esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi per il miglioramento delle grandi funzioni (circolatoria e respiratoria)
- Potenziamento fisiologico attraverso il gioco
- Esercizi propedeutici dell'apprendimento dei fondamentali individuali dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** Elevazione, lancio palla medica da seduti, navetta 10x5, percorso a tempo salto in lungo da fermo

MODULO 2 (febbraio-giugno)

- Riscaldamento programmato in autonomia
- Miglioramento delle capacità motorie in relazione alle varie fasi allenanti
- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Specialità tecniche individuali dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci)
- Attività per lo sviluppo di capacità motorie di tipo coordinativo
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo
- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport praticati
- Applicazione delle stesse attraverso la direzione di partite mediante l'autoarbitraggio controllato dall'insegnante
- Sviluppo degli argomenti teorici associati agli argomenti pratici trattati; informazioni e conoscenze relative all'apparato locomotore e cardio-respiratorio
- Cenni sulla prevenzione infortuni e primo soccorso
- Partecipazione al torneo interno di pallavolo e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** valutazione forza (lancio palla medica 3 kg dalla posizione eretta, plank test), velocità (35 mt), coordinazione dinamica generale.

Educazione Civica: L'attività sportiva come valore etico: il fair play

Nell'ambito dell'insegnamento trasversale dell'educazione civica, ho ritenuto importante trasmettere il valore etico dell'attività sportiva attraverso il rispetto delle regole e la conoscenza di sé stessi.

1) Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni sia il personale scolastico. 2) Collaborare con tutti.

3) Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

4) Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere sé stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita.

VALUTAZIONE:

Questionario: - risposte multiple sull'etica sportiva
- confronto in classe sul significato del fair play
- in itinere durante l'attività pratica

Roma, 31/05/2022

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2021/22
CLASSE 1[^]D

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI SVOLTI IN BASE ALLA PROGETTAZIONE

MODULO 1 (settembre-gennaio)

- Esercizi ad effetto fisiologico generale; allungamento muscolare (stretching)
- Consolidamento degli schemi motori di base, potenziamento e miglioramento capacità condizionali e coordinative
- Potenziamento muscolare
- Andature pre-atletiche; esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi per il miglioramento delle grandi funzioni (circolatoria e respiratoria)
- Potenziamento fisiologico attraverso il gioco
- Esercizi propedeutici dell'apprendimento dei fondamentali individuali dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** Elevazione, lancio palla medica da seduti, navetta 10x5, percorso a tempo salto in lungo da fermo

MODULO 2 (febbraio-giugno)

- Riscaldamento programmato in autonomia
- Miglioramento delle capacità motorie in relazione alle varie fasi allenanti
- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Specialità tecniche individuali dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci)
- Attività per lo sviluppo di capacità motorie di tipo coordinativo
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo
- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport praticati
- Applicazione delle stesse attraverso la direzione di partite mediante l'autoarbitraggio controllato dall'insegnante
- Sviluppo degli argomenti teorici associati agli argomenti pratici trattati; informazioni e conoscenze relative all'apparato locomotore e cardio-respiratorio
- Cenni sulla prevenzione infortuni e primo soccorso
- Partecipazione al torneo interno di pallavolo e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** valutazione forza (lancio palla medica 3 kg dalla posizione eretta, plank test), velocità (35 mt), coordinazione dinamica generale.

Educazione Civica: L'attività sportiva come valore etico: il fair play

Nell'ambito dell'insegnamento trasversale dell'educazione civica, ho ritenuto importante trasmettere il valore etico dell'attività sportiva attraverso il rispetto delle regole e la conoscenza di sé stessi.

1) Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni sia il personale scolastico. 2) Collaborare con tutti.

3) Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

4) Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere sé stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita.

VALUTAZIONE:

Questionario: - risposte multiple sull'etica sportiva
- confronto in classe sul significato del fair play
- in itinere durante l'attività pratica

Roma, 31/05/2022

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2021/22
CLASSE 2[^]C

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI SVOLTI IN BASE ALLA PROGETTAZIONE

MODULO 1 (settembre-gennaio)

- Esercizi ad effetto fisiologico generale; allungamento muscolare (stretching)
- Consolidamento degli schemi motori di base, potenziamento e miglioramento capacità condizionali e coordinative
- Potenziamento muscolare
- Andature pre-atletiche; esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi per il miglioramento delle grandi funzioni (circolatoria e respiratoria)
- Potenziamento fisiologico attraverso il gioco
- Esercizi propedeutici dell'apprendimento dei fondamentali individuali dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** Elevazione, lancio palla medica da seduti, navetta 10x5, percorso a tempo salto in lungo da fermo

MODULO 2 (febbraio-giugno)

- Riscaldamento programmato in autonomia
- Miglioramento delle capacità motorie in relazione alle varie fasi allenanti
- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Specialità tecniche individuali dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci)
- Attività per lo sviluppo di capacità motorie di tipo coordinativo
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo
- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport praticati
- Applicazione delle stesse attraverso la direzione di partite mediante l'autoarbitraggio controllato dall'insegnante
- Sviluppo degli argomenti teorici associati agli argomenti pratici trattati; informazioni e conoscenze relative all'apparato locomotore e cardio-respiratorio
- Cenni sulla prevenzione infortuni e primo soccorso
- Partecipazione al torneo interno di pallavolo e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** valutazione forza (lancio palla medica 3 kg dalla posizione eretta, plank test), velocità (35 mt), coordinazione dinamica generale.

Educazione Civica: L'attività sportiva come valore etico: il fair play

Nell'ambito dell'insegnamento trasversale dell'educazione civica, ho ritenuto importante trasmettere il valore etico dell'attività sportiva attraverso il rispetto delle regole e la conoscenza di sé stessi.

1) Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni sia il personale scolastico. 2) Collaborare con tutti.

3) Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

4) Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere sé stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita.

VALUTAZIONE:

Questionario: - risposte multiple sull'etica sportiva
- confronto in classe sul significato del fair play
- in itinere durante l'attività pratica

Roma, 31/05/2022

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2021/22
CLASSE 2^D

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI SVOLTI IN BASE ALLA PROGETTAZIONE

MODULO 1 (settembre-gennaio)

- Esercizi ad effetto fisiologico generale; allungamento muscolare (stretching)
- Consolidamento degli schemi motori di base, potenziamento e miglioramento capacità condizionali e coordinative
- Potenziamento muscolare
- Andature pre-atletiche; esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi per il miglioramento delle grandi funzioni (circolatoria e respiratoria)
- Potenziamento fisiologico attraverso il gioco
- Esercizi propedeutici dell'apprendimento dei fondamentali individuali dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** Elevazione, lancio palla medica da seduti, navetta 10x5, percorso a tempo salto in lungo da fermo

MODULO 2 (febbraio-giugno)

- Riscaldamento programmato in autonomia
- Miglioramento delle capacità motorie in relazione alle varie fasi allenanti
- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Specialità tecniche individuali dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci)
- Attività per lo sviluppo di capacità motorie di tipo coordinativo
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo
- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport praticati
- Applicazione delle stesse attraverso la direzione di partite mediante l'autoarbitraggio controllato dall'insegnante
- Sviluppo degli argomenti teorici associati agli argomenti pratici trattati; informazioni e conoscenze relative all'apparato locomotore e cardio-respiratorio
- Cenni sulla prevenzione infortuni e primo soccorso
- Partecipazione al torneo interno di pallavolo e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** valutazione forza (lancio palla medica 3 kg dalla posizione eretta, plank test), velocità (35 mt), coordinazione dinamica generale.

Educazione Civica: L'attività sportiva come valore etico: il fair play

Nell'ambito dell'insegnamento trasversale dell'educazione civica, ho ritenuto importante trasmettere il valore etico dell'attività sportiva attraverso il rispetto delle regole e la conoscenza di sé stessi.

1) Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni sia il personale scolastico. 2) Collaborare con tutti.

3) Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

4) Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere sé stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita.

VALUTAZIONE:

Questionario: - risposte multiple sull'etica sportiva
- confronto in classe sul significato del fair play
- in itinere durante l'attività pratica

Roma, 31/05/2022

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2021/22
CLASSE 3^C

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI SVOLTI IN BASE ALLA PROGETTAZIONE

MODULO 1 (settembre-gennaio)

- Esercizi ad effetto fisiologico generale; allungamento muscolare (stretching)
- Consolidamento degli schemi motori di base, potenziamento e miglioramento capacità condizionali e coordinative
- Potenziamento muscolare
- Andature pre-atletiche; esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi per il miglioramento delle grandi funzioni (circolatoria e respiratoria)
- Potenziamento fisiologico attraverso il gioco
- Esercizi propedeutici dell'apprendimento dei fondamentali individuali dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** Elevazione, lancio palla medica da seduti, navetta 10x5, percorso a tempo salto in lungo da fermo

MODULO 2 (febbraio-giugno)

- Riscaldamento programmato in autonomia
- Miglioramento delle capacità motorie in relazione alle varie fasi allenanti
- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Specialità tecniche individuali dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci)
- Attività per lo sviluppo di capacità motorie di tipo coordinativo
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo
- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport praticati
- Applicazione delle stesse attraverso la direzione di partite mediante l'autoarbitraggio controllato dall'insegnante
- Sviluppo degli argomenti teorici associati agli argomenti pratici trattati; informazioni e conoscenze relative all'apparato locomotore e cardio-respiratorio
- Cenni sulla prevenzione infortuni e primo soccorso
- Partecipazione al torneo interno di pallavolo e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** valutazione forza (lancio palla medica 3 kg dalla posizione eretta, plank test), velocità (35 mt), coordinazione dinamica generale.

Educazione Civica: L'attività sportiva come valore etico: il fair play

Nell'ambito dell'insegnamento trasversale dell'educazione civica, ho ritenuto importante trasmettere il valore etico dell'attività sportiva attraverso il rispetto delle regole e la conoscenza di sé stessi.

1) Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni sia il personale scolastico. 2) Collaborare con tutti.

3) Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

4) Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere sé stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita.

VALUTAZIONE:

Questionario: - risposte multiple sull'etica sportiva
- confronto in classe sul significato del fair play
- in itinere durante l'attività pratica

Roma, 31/05/2022

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2021/22
CLASSE 3^D

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI SVOLTI IN BASE ALLA PROGETTAZIONE

MODULO 1 (settembre-gennaio)

- Esercizi ad effetto fisiologico generale; allungamento muscolare (stretching)
- Consolidamento degli schemi motori di base, potenziamento e miglioramento capacità condizionali e coordinative
- Potenziamento muscolare
- Andature pre-atletiche; esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi per il miglioramento delle grandi funzioni (circolatoria e respiratoria)
- Potenziamento fisiologico attraverso il gioco
- Esercizi propedeutici dell'apprendimento dei fondamentali individuali dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** Elevazione, lancio palla medica da seduti, navetta 10x5, percorso a tempo salto in lungo da fermo

MODULO 2 (febbraio-giugno)

- Riscaldamento programmato in autonomia
- Miglioramento delle capacità motorie in relazione alle varie fasi allenanti
- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Specialità tecniche individuali dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci)
- Attività per lo sviluppo di capacità motorie di tipo coordinativo
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo
- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport praticati
- Applicazione delle stesse attraverso la direzione di partite mediante l'autoarbitraggio controllato dall'insegnante
- Sviluppo degli argomenti teorici associati agli argomenti pratici trattati; informazioni e conoscenze relative all'apparato locomotore e cardio-respiratorio
- Cenni sulla prevenzione infortuni e primo soccorso
- Partecipazione al torneo interno di pallavolo e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** valutazione forza (lancio palla medica 3 kg dalla posizione eretta, plank test), velocità (35 mt), coordinazione dinamica generale.

Educazione Civica: L'attività sportiva come valore etico: il fair play

Nell'ambito dell'insegnamento trasversale dell'educazione civica, ho ritenuto importante trasmettere il valore etico dell'attività sportiva attraverso il rispetto delle regole e la conoscenza di sé stessi.

1) Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni sia il personale scolastico. 2) Collaborare con tutti.

3) Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

4) Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere sé stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita.

VALUTAZIONE:

Questionario: - risposte multiple sull'etica sportiva
- confronto in classe sul significato del fair play
- in itinere durante l'attività pratica

Roma, 31/05/2022

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2021/22
CLASSE 4^C

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI SVOLTI IN BASE ALLA PROGETTAZIONE

MODULO 1 (settembre-gennaio)

- Esercizi ad effetto fisiologico generale; allungamento muscolare (stretching)
- Consolidamento degli schemi motori di base, potenziamento e miglioramento capacità condizionali e coordinative
- Potenziamento muscolare
- Andature pre-atletiche; esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi per il miglioramento delle grandi funzioni (circolatoria e respiratoria)
- Potenziamento fisiologico attraverso il gioco
- Esercizi propedeutici dell'apprendimento dei fondamentali individuali dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** Elevazione, lancio palla medica da seduti, navetta 10x5, percorso a tempo salto in lungo da fermo

MODULO 2 (febbraio-giugno)

- Riscaldamento programmato in autonomia
- Miglioramento delle capacità motorie in relazione alle varie fasi allenanti
- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Specialità tecniche individuali dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci)
- Attività per lo sviluppo di capacità motorie di tipo coordinativo
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo
- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport praticati
- Applicazione delle stesse attraverso la direzione di partite mediante l'autoarbitraggio controllato dall'insegnante
- Sviluppo degli argomenti teorici associati agli argomenti pratici trattati; informazioni e conoscenze relative all'apparato locomotore e cardio-respiratorio
- Cenni sulla prevenzione infortuni e primo soccorso
- Partecipazione al torneo interno di pallavolo e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** valutazione forza (lancio palla medica 3 kg dalla posizione eretta, plank test), velocità (35 mt), coordinazione dinamica generale.

Educazione Civica: L'attività sportiva come valore etico: il fair play

Nell'ambito dell'insegnamento trasversale dell'educazione civica, ho ritenuto importante trasmettere il valore etico dell'attività sportiva attraverso il rispetto delle regole e la conoscenza di sé stessi.

1) Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni sia il personale scolastico. 2) Collaborare con tutti.

3) Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

4) Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere sé stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita.

VALUTAZIONE:

Questionario:

- risposte multiple sull'etica sportiva
- confronto in classe sul significato del fair play
- in itinere durante l'attività pratica

Roma, 31/05/2022

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2021/22
CLASSE 4^D

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI SVOLTI IN BASE ALLA PROGETTAZIONE

MODULO 1 (settembre-gennaio)

- Esercizi ad effetto fisiologico generale; allungamento muscolare (stretching)
- Consolidamento degli schemi motori di base, potenziamento e miglioramento capacità condizionali e coordinative
- Potenziamento muscolare
- Andature pre-atletiche; esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi per il miglioramento delle grandi funzioni (circolatoria e respiratoria)
- Potenziamento fisiologico attraverso il gioco
- Esercizi propedeutici dell'apprendimento dei fondamentali individuali dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** Elevazione, lancio palla medica da seduti, navetta 10x5, percorso a tempo salto in lungo da fermo

MODULO 2 (febbraio-giugno)

- Riscaldamento programmato in autonomia
- Miglioramento delle capacità motorie in relazione alle varie fasi allenanti
- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Specialità tecniche individuali dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci)
- Attività per lo sviluppo di capacità motorie di tipo coordinativo
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo
- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport praticati
- Applicazione delle stesse attraverso la direzione di partite mediante l'autoarbitraggio controllato dall'insegnante
- Sviluppo degli argomenti teorici associati agli argomenti pratici trattati; informazioni e conoscenze relative all'apparato locomotore e cardio-respiratorio
- Cenni sulla prevenzione infortuni e primo soccorso
- Partecipazione al torneo interno di pallavolo e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** valutazione forza (lancio palla medica 3 kg dalla posizione eretta, plank test), velocità (35 mt), coordinazione dinamica generale.

Educazione Civica: L'attività sportiva come valore etico: il fair play

Nell'ambito dell'insegnamento trasversale dell'educazione civica, ho ritenuto importante trasmettere il valore etico dell'attività sportiva attraverso il rispetto delle regole e la conoscenza di sé stessi.

- 1) Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni sia il personale scolastico.
- 2) Collaborare con tutti.
- 3) Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
- 4) Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere sé stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita.

VALUTAZIONE:

Questionario:

- risposte multiple sull'etica sportiva
- confronto in classe sul significato del fair play
- in itinere durante l'attività pratica

Roma, 31/05/2022

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2021/22
CLASSE 5^C

ARTICOLAZIONE DEI CONTENUTI SVOLTI IN BASE ALLA PROGETTAZIONE

MODULO 1 (settembre-gennaio)

- Esercizi ad effetto fisiologico generale; allungamento muscolare (stretching)
- Consolidamento degli schemi motori di base, potenziamento e miglioramento capacità condizionali e coordinative
- Potenziamento muscolare
- Andature pre-atletiche; esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi per il miglioramento delle grandi funzioni (circolatoria e respiratoria)
- Potenziamento fisiologico attraverso il gioco
- Esercizi propedeutici dell'apprendimento dei fondamentali individuali dei giochi di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** Elevazione, lancio palla medica da seduti, navetta 10x5, percorso a tempo salto in lungo da fermo

MODULO 2 (febbraio-giugno)

- Riscaldamento programmato in autonomia
- Miglioramento delle capacità motorie in relazione alle varie fasi allenanti
- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Specialità tecniche individuali dell'atletica leggera (corsa, salti, lanci)
- Attività per lo sviluppo di capacità motorie di tipo coordinativo
- Fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo
- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport praticati
- Applicazione delle stesse attraverso la direzione di partite mediante l'autoarbitraggio controllato dall'insegnante
- Sviluppo degli argomenti teorici associati agli argomenti pratici trattati; informazioni e conoscenze relative all'apparato locomotore e cardio-respiratorio
- Cenni sulla prevenzione infortuni e primo soccorso
- Partecipazione al torneo interno di pallavolo e tennis tavolo.

VALUTAZIONE:

- **Test:** valutazione forza (lancio palla medica 3 kg dalla posizione eretta, plank test), velocità (35 mt), coordinazione dinamica generale.

Educazione Civica: L'attività sportiva come valore etico: il fair play

Nell'ambito dell'insegnamento trasversale dell'educazione civica, ho ritenuto importante trasmettere il valore etico dell'attività sportiva attraverso il rispetto delle regole e la conoscenza di sé stessi.

1) Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni sia il personale scolastico. 2) Collaborare con tutti.

3) Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.

4) Partendo dalle difficoltà che s'incontrano in campo sportivo, imparare a conoscere sé stessi, le proprie possibilità e i propri limiti, le proprie inclinazioni, attitudini, capacità e saperle applicare ai normali problemi della vita.

VALUTAZIONE:

Questionario: - risposte multiple sull'etica sportiva
- confronto in classe sul significato del fair play
- in itinere durante l'attività pratica

Roma, 31/05/2022

Il docente
Prof. Piero Rosati