

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2022/23
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:** Corsa resistenza 1000 mt; Tecnica getto del peso

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:** Volley test; Navetta test

Ed 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 se stessi.

- 1) Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che 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 se 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, principi igienici, alimentazione e benessere

Roma, 31/05/2023

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2022/23
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:** Corsa resistenza 1000 mt ; Tecnica getto del peso

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:** Volley test; Navetta test

Ed 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 se stessi.

- 1)Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che 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 se 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, principi igienici, alimentazione e benessere

Roma, 31/05/2023

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2022/23
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:** Corsa resistenza 1000 mt ; Tecnica getto del peso

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:** Volley test ; Navetta test

Ed 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 se stessi.

- 1)Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che 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 se 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, principi igienici, alimentazione e benessere

Roma, 31/05/2023

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2022/23
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:** Corsa resistenza 1000 mt; Tecnica getto del peso

Ed 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 se stessi.

- 1)Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che 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 se 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, le dipendenze , norme di primo soccorso

Roma, 31/05/2023

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2022/23
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:** Corsa resistenza 1000 mt ; Tecnica getto del peso

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:** Volley test; Navetta test

Ed 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 se stessi.

- 1)Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che 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 se 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, le dipendenze , norme di primo soccorso

Roma, 31/05/2023

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2022/23
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:** Corsa resistenza 1000 mt ; Tecnica getto del peso

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:** Volley test; Navetta test

Ed 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 se stessi.

- 1)Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che 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 se 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, le dipendenze , norme di primo soccorso

Roma, 31/05/2023

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2022/23
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:** Corsa resistenza 1000 mt ; Tecnica getto del peso

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:** Volley test ; Navetta test

Ed 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 se stessi.

- 1)Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che 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 se 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, le dipendenze , norme di primo soccorso

Roma, 31/05/2023

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2022/23
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:** Corsa resistenza 1000 mt ; Tecnica getto del peso

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:** Volley test ; Navetta test

Ed 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 se stessi.

- 1)Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che 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 se 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, norme primo soccorso, cittadinanza digitale.

Roma, 31/05/2023

Il docente
Prof. Piero Rosati

IIS VIA SILVESTRI 301 ROMA
LICEO SCIENTIFICO MALPIGHI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2022/23
CLASSE 5^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:** Corsa resistenza 1000 mt ; Tecnica getto del peso

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:** Volley test ; Navetta test

Ed 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 se stessi.

- 1)Partecipare alle lezioni e alle varie attività rispettando sia i compagni che 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 se 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, norme primo soccorso, cittadinanza digitale.

Roma, 31/05/2023

Il docente
Prof. Piero Rosati