

# Liceo Scientifico “Gullace Talotta” di Roma

Docente: **Roberto Raffio**

Classe: **5Au**

Materia: **Scienze Motorie**

A.S. **2022/23**

## PROGRAMMA

### **Obiettivi:**

- Potenziamento fisiologico, padronanza schemi motori ,miglioramento delle capacità coordinative
- Pratica sportiva, regolamenti sportivi, sviluppo della socialità e del senso civico

### **Contenuti:**

- Esercizi di tonificazione muscolare , preatletica generale , destrezza coordinativa, mobilità articolare e di stretching
- Pallavolo, Basket, Calcio a cinque e tennis-tavolo: i fondamentali tecnici e tattici di gioco
- Nozioni di Anatomia e Fisiologia applicata allo sport, Educazione Alimentare. Doping.
- Tornei interni scolastici di Pallavolo e di Calcio a Cinque
- Campionati Studenteschi di Pallavolo di Calcio a cinque e di Beach Volley

### **Metodologia :**

- Metodo globale ed analitico, problem solving, lavori di gruppo ed individuali

### **Valutazione:**

- Verifiche iniziali, intermedie e finali, test motori
- Prove in situazione per verificare le capacità di applicazione pratica
- Osservazione sistematica in itinere, prove tecnico/pratiche specifiche per misurare il livello delle abilità

### **Mezzi didattici utilizzati:**

- Palestra, Campo di calcio a cinque esterno e campo di Basket esterno
- Tutta l'attrezzatura in dotazione in Palestra

## PROGRAMMA di Educazione Civica

### **Obiettivi:**

Legalità e convivenza civile.

### **Contenuti:**

. **Fair Play:** Codice di comportamento etico sportivo ( conoscenza dei regolamenti sportivi, rispetto delle regole di gioco, dei compagni di squadra, dell'allenatore e dell'arbitro. Conoscenza ed applicazione pratica in allenamento ed in gara della lealtà sportiva” Fair play”)

. **Educazione Alimentare:** Piramide Alimentare, Il regime alimentare, l'alimentazione corretta dello sportivo.

. **Doping:** Codice Wada Antidoping, sostanze proibite e metodi proibiti.

### **Metodologia:**

- Lezioni in power point, video specifici esplicativi, video lezioni.
- Didattica a distanza: Google Drive, Google Classroom, materiale didattico in ppt, video esplicativi e video lezioni.

### **Valutazione:**

- Verifiche scritte, pratiche ed orali