

# Liceo Scientifico “Gullace Talotta” di Roma

Docente: **Roberto Raffio**

Classe:1Es Materia: **Scienze Motorie**

A.S. 2023/24

## 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 , Tennistavolo, Tennis: i fondamentali tecnici e tattici di gioco
- Nozioni di Anatomia e Fisiologia applicata allo sport, Sistema scheletrico, Fair Play (Codice di comportamento etico sportivo) Ricerca di gruppo sulla colonna vertebrale, articolazione del ginocchio, paramorfismi e dismorfismi
- Tornei interni scolastici di Pallavolo, Calcio a Cinque ,Tennistavolo e di Basket

### **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
- Lezioni in power point, video specifici esplicativi, video lezioni.

## 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”)

### **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

