*Programma svolto* : SCIENZE MOTORIE

|  |  |
| --- | --- |
| Liceo scientifico Morgagni - ROMA | Anno scolastico 2024-2025 |
| Docente: Iacona Salafia Maria Cristina | Classe 5F |
|  | |

Attività svolte

|  |
| --- |
| * Misurazione capacità motorie: forza, velocità, resistenza, mobilità * Potenziamento fisiologico generalizzato * Esercizi generali a corpo libero e con uso di grandi e piccoli attrezzi) miranti al raggiungimento di una buona mobilità articolare e potenziamento muscolare * Allungamento muscolare , stretching e rilassamento con accompagnamento musicale * Fondamentali di giochi di squadra: pallavolo, calcio a 5, * Circuit training * Praticare in forma globale l’attività del tennis tavolo e badminton * Esercizi posturali e di equilibrio con accompagnamento musicale * Argomenti teorici: * La storia delle olimpiadi e paraolimpiadi * Il fenomeno del doping |

|  |
| --- |
| Metodologie didattiche |

* Lezione frontale
* Lavoro di gruppo
* Esercitazioni guidate
* Ricerche in gruppi di lavor0
* Video didattici e film inerenti l’argomento di scienze motorie

|  |
| --- |
| Materiali didattici utilizzati |

Per quanto riguarda il libro di testo non c'è stata nessuna adozione, in quanto è stato svolto un programma prettamente motorio e pratico. Sono stati trattati diversi argomenti teorici utilizzando ricerche svolte in gruppi di lavoro

|  |
| --- |
| Tipologia delle prove di verifica utilizzate |

* Esercitazioni individuali
* Esercitazioni di gruppo e piccoli gruppi
* Test motori
* Verifiche orali