*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