Programma svolto SCIENZE MOTORIE

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

Contenuti trattati

- 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 lavoro
- Video didattici e film inerenti l'argomento di scienze motorie
- A seguito dell'emergenza Covid 19 è stata attivata la didattica a distanza (DAD) per gli alunni che hanno contratto la malattia. Nel corso dell'anno ho utilizzato l'applicazione MEET di google per i collegamenti in video lezione e la piattaforma digitale googleclassroom.

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