

Programma svolto : SCIENZE MOTORIE

Liceo scientifico Morgagni - ROMA	Anno scolastico 2025-2026
Docente: Iacona Salafia Maria Cristina	Classe 5A

Attività svolte

- Misurazione capacità motorie: forza, velocità, resistenza, mobilità
- Potenziamiento 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
- Traslocazioni quadro svedese
- Esercizi alla spalliera
- 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

Metodologie didattiche

- Lezione frontale
- Lavoro di gruppo
- Esercitazioni guidate
- Ricerche in gruppi di lavoro
- 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