

**Liceo Artistico G. C. Argan di Roma**  
**Anno scolastico 2020/2021**  
**Programma svolto**

**Materia:** Scienze motorie e sportive  
**Classe:** Prima C  
**Docente:** Marina Cingolani  
**Libro di testo:** no

<i>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</i>	<i>Argomenti e attività svolte</i>
<b>U.D.A. 1</b> <b>Brevi nozioni di anatomia:</b>	<b>Sistemi ed apparati</b> <b>Cenni di traumi muscolari</b>
<b>U.D.A. 2</b> <b>Esercizi di visualizzazione ed interiorizzazione</b>	<b>Consolidamento degli schemi motori</b> <b>Utilizzo di terminologia specifica adattata sull'apparato scheletrico (riga-fila, flessione-piegamento, ecc.)</b> <b>Sequenze motorie</b>
<b>U.D.A. 3</b> <b>Esercizi di tonificazione generali</b>	<b>Esercizi con piccoli attrezzi</b> <b>Esercizi di attività espressiva</b> <b>Esercizi posturali e di controllo del movimento</b>
<b>U.D.A. 4</b> <b>Giochi sportivi</b>	<b>Conoscenza dei giochi di squadra e individuali</b>
<b>U.D.A. 5</b> <b>Rispetto delle regole</b>	<b>Comportamenti e norme di socialità e convivenza civile</b>
<b>U.D.A. 6</b> <b>Valori dello sport</b>	<b>Interpretazione del " Il bullismo tra i banchi di scuola"</b>

**Strumenti didattici e metodologie utilizzate:**

- ☐ - test di ingresso-intermedi - finali
- ☐ - produzioni scritte con questionari
- ☐ - interrogazioni orali
- ☐ - prove pratiche in palestra
- ☐ - osservazioni sistematiche delle capacità e del comportamento

Come indicato in fase di programmazione l'obiettivo stabilito in concertazione con le altre discipline dell'asse era quello di acquisire gli idonei strumenti espressivi e comunicativi motori a favorire la comprensione e l'interpretazione dei fenomeni appartenenti alla realtà naturale, artificiale e motoria. Il percorso svolto con la classe ha permesso di realizzare tale obiettivo, finalizzando gli insegnamenti alla conoscenza delle linee di sviluppo tecnico-motorio degli elementi costituenti la disciplina.

La lezione di scienze motorie ha previsto la spiegazione dell'insegnante, la lettura e l'analisi del testo sugli argomenti proposti: è stato privilegiato soprattutto l'aspetto tematico. L'interrogazione ha previsto la trattazione autonoma di un argomento proposto dall'insegnante, con riferimenti interdisciplinari. Gli studenti esonerati dalle attività pratiche, dovranno concordare con l'insegnante i temi per l'approfondimento di argomenti inerenti la materia.

Roma, 25 /05/2021

Firma insegnante

Firma rappresentanti studenti

Prof.ssa Cingolani Marina