



Ministero dell'Istruzione e del Merito
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO



ISTITUTO MAGISTRALE STATALE "SANTA ROSA DA VITERBO" indirizzi:
LICEO DELLE SCIENZE UMANE, LICEO DELLE SCIENZE UMANE con opzione
ECONOMICO-SOCIALE, LICEO MUSICALE e COREUTICO, LICEO MADE IN ITALY
01100 Viterbo – Via San Pietro, n. 27 – Tel. 0761/304061 Fax: 0761/323462
VTPM010007@PEC.ISTRUZIONE.IT - VTPM010007@istruzione.it
C. F. 80015030564 - Codice Univoco Ufficio: UFXJEV

PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof.ssa Giorgia Giorgini
ORE DI INSEGNAMENTO	Previste 66 – Svolte 58 +3 Ed.Civ.
CLASSE	1
SEZIONE	D – Umanistico
LIBRI DI TESTO	"Educare al Movimento" Marietti scuola

In riferimento alle competenze, abilità e capacità dichiarate nel PLI presentato all'inizio dell'Anno Scolastico 2025 – 2026, sono state svolte le seguenti UdA:

Argomenti svolti in presenza	Contenuti
Obiettivi	
UDA: Potenziamiento fisiologico rielaborazione/consolidamento degli schemi motori di base.	Esercizi di potenziamento muscolare, mobilitazione, coordinazione, equilibrio e velocizzazione delle varie parti del corpo a c.l. Esercizi di corsa abbinati ad esercizi per il miglioramento della funzione dell'apparato locomotore;
UDA: Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e senso civico.	Aerobica e StepLow Impact individuale e a coppie; Tennis Tavolo: regolamento sportivo, ex propedeutici, tattiche di gioco; minitornei. Calciobalilla: minitornei;

UDA: Conoscenza e pratica delle attività sportive. Utilizzo di strategie di gioco adeguate per dare il proprio contributo nelle attività di gruppo/squadra anche nell'ottica inclusiva.	<p>Pallavolo: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco;</p> <p>Pallatamburello: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco;</p> <p>Dodge Ball: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco;</p> <p>Salto in alto: storia, regolamento e tecnica (stile Fosbury)</p> <p>Partecipazione alle uscite Rafting e Parco Avventura (alcuni alunni)</p>
---	---

EDUCAZIONE CIVICA	EDUCAZIONE alla SALUTE
Obiettivi	Concetto di salute - Educazione alla salute; I rischi della sedentarietà; Il movimento come prevenzione.
Prevenzione e sicurezza	Giocare con lealtà, rispettare i compagni di squadra, gli avversari, gli arbitri e gli spettatori.
Salute e Benessere	Indossare sempre correttamente l'abbigliamento sportivo, per la prevenzione degli infortuni e facilitare il movimento. -Utilizzare correttamente e con rispetto il materiale sportivo fornito dalla scuola. -Riconoscere e osservare le regole di base per la prevenzione degli infortuni.

Metodi e strategie didattiche utilizzate (spiegazioni e verifiche)

Per le spiegazioni	Per le verifiche
Materiale di approfondimento	In piattaforma GSuite
Supporto vocale nel gruppo WA	<p>Correzione di eventuali elaborati/approfondimenti</p> <p>Osservazione sistematica degli atteggiamenti degli studenti nei rapporti relazionali e rispetto delle regole istituzionali</p>

Viterbo, 3 giugno 2026

La docente

Giorgia Giorgini