Liceo delle Scienze Umane
SANTA ROSA da VITERBO
Liceo Musicale

ISTITUTO MAGISTRALE STATALE "SANTA ROSA DA VITERBO" indirizzi:
LICEO DELLE SCIENZE UMANE, LICEO DELLE SCIENZE UMANE con opzione **ECONOMICO-SOCIALE, LICEO MUSICALE** e **COREUTICO-INDIRIZZO MUSICALE**
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 2025-2026

DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive + Educazione Civica
DOCENTE	Prof.ssa Luisa Trequattrini
ORE DI INSEGNAMENTO	SETTIMANALI: 2 (+ 4 di Educazione Civica) ANNUALI: 66
CLASSE	3
SEZIONE	A – Economico Sociale
LIBRI DI TESTO UTILIZZATI ED ALTRO MATERIALE	Chiesa E., Coretti S., Lovecchio N., Fiorini G. Educare al movimento, allenamento salute e benessere nuova edizione + Ebook + Volume Gli Sport + Ebook. Marietti Scuola 2023.

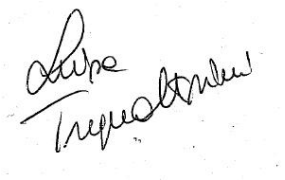
In riferimento alle competenze, abilità e capacità dichiarate nel PLI presentato all'inizio dell'a.s. 2025 – 2026, sono state svolte le seguenti UdA:

UDA	CONTENUTI
Educazione civica Sport educativo ed educante (svolta e valutata nel primo quadrimestre).	- Lo sport come specchio della nostra società, in grado di trasmettere modelli di vita e pratiche di comportamento corrette. - Lo sport come guida educativa, che spinge a mettersi alla prova costantemente. - Lo sport come importante momento di formazione, sia da un punto di vista motorio che psicologico- emozionale, capace di contribuire attivamente alla formazione delle personalità dei soggetti coinvolti. - Sport come disciplina, essendo uno dei valori maggiormente legati alla pratica sportiva: infatti, per affrontare nelle migliori condizioni le competizioni, ogni studente/essa deve condurre una vita equilibrata, regolare, fatta di sane abitudini e di riposo, abituandosi a strutturare il proprio tempo, a controllare il proprio carattere, rispettare l'impegno preso e i tempi da questo richiesti. - Sport come benessere su più aspetti: la salute,

	la crescita cognitiva, ma anche l'inclusione e il rispetto per le culture diverse. - Saper sviluppare il senso del rispetto delle persone, delle libertà individuali, dei beni scolastici, dei beni pubblici in quanto beni di tutti i cittadini. - Partecipa attivamente, con spirito collaborativo e democratico, alla vita della comunità scolastica sportiva, rispettando tutte le regole e doveri previsti dai propri ruoli e compiti. - Accetta la sconfitta con dignità. - Riesce ad autocontrollarsi. - Rifiuta il razzismo e la violenza. - E'attivo e partecipe all'inclusione e al rispetto per le culture diverse. - Partecipa con entusiasmo alle gare scolastiche e alle attività sportive proposte.
UdA 1 Le scienze motorie come contributo privilegiato nei due ambiti dello sviluppo umano, quello psicomotorio e cognitivo relazionale. L'educazione, mediante il movimento, contribuisce allo sviluppo integrale della personalità e si avvale sia dell'educazione del corpo, intesa come sviluppo e conservazione ottimale del medesimo, sia come educazione al corpo intesa come atteggiamento positivo verso il corpo stesso.	- La percezione di sé è il completamento dello sviluppo funzionale, delle capacità motorie ed espressive. - Favorire l'armonico sviluppo psico-fisico dell'adolescente, aiutandolo a superare difficoltà e contraddizioni tipiche dell'età. - Favorire un produttivo recupero delle competenze motorie di base al fine di migliorare il rendimento complessivo medio degli studenti, non strettamente limitata alla sfera motoria, ma estesa all'intera area cognitiva. - Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa come capacità di realizzare attività finalizzate, valutare e individuare i nessi interdisciplinari. - Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie di base e sportive. - Presa di coscienza delle proprie abilità e dei propri limiti per arrivare all'autovalutazione. - Elaborare risposte adeguate in situazioni complesse e/o non conosciute. - Cercare di gestire la competizione con autocontrollo e rispetto dell'altro. - Acquisire abitudini allo sport come costume di vita. - Promuovere attività sportive e favorire situazioni di sano confronto agonistico, tenere in campo e fuori un comportamento leale e sportivo. - Consapevolezza che per praticare una buona

	attività sportiva serve un abbigliamento adeguato, impegno e partecipazione, perseveranza, spirito d'iniziativa, capacità e abilità motorie.
UdA 2 Rielaborazione/consolidamento degli schemi motori di base. Consolidamento e potenziamento delle capacità coordinative e condizionali. Potenziamento fisiologico.	- Riscaldamento generale e specifico ed ogni attività proposta come presa di coscienza per favorire l'armonico sviluppo psico-fisico degli alunni e per il mantenimento di un sano stile di vita. - Esercizi di potenziamento muscolare, mobilizzazione, coordinazione, equilibrio e velocizzazione sia a corpo libero che a carico naturale. - Raggiungere il completo sviluppo corporeo e motorio della persona attrverso l'affinamento della capacità di utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuromuscolari. - Esercizi di corsa abbinati ad esercizi per il miglioramento della funzione dell'apparato locomotore, cardiocircircolatorio e respiratorio.
Uda 3 Lo sport, le regole e il fair-play. Torneo interno di Istituto di Pallavolo. Partecipazione di una studentessa al Gruppo Sportivo pomeridiano di Istituto. .	- Il fair-play e il concetto di sport. - La pallavolo: regolamenti sportivi, fondamentali individuali, fondamentali di squadra, ruoli, schemi di gioco, partite interne alla classe. - Saper arbitrare una partita di pallavolo. - Esercitazione propedeutiche in palestra per rafforzare i fondamentali individuali e di squadra. - Il tennistavolo: regolamenti sportivi, vari tipi di colpi, partite interne alla classe. - Il badminton: regolamenti sportivi, colpi fondamentali. - Palla prigioniera: regolamenti di gioco, partite interne alla classe. - Gioco schiacciasette: regole di gioco. - Trekking urbano nel centro storico di Viterbo - Consapevolezza delle competenze tecniche di base delle attività motorie e sportive proposte e percezione cosciente, rappresentazione mentale del movimento programmato. - Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile, sapendo tenere in campo e fuori un comportamento leale e sportivo. - Saper gestire la competizione con autocontrollo e rispetto dell'altro.

	- Recuperare un corretto rapporto e un sano stile di vita.
Uda 4 Nomenclatura e terminologia specifica del corpo nello spazio e dei movimenti essenziali.	- Linguaggio tecnico usato dall'insegnante di scienze motorie e sportive. - Saper utilizzare il lessico specifico. - Saper riconoscere i comandi e saperli eseguire senza dimostrazioni pratiche della docente.

Viterbo, 06/06/2026

Il docente
Prof.ssa Luisa Trequattrini