



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
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-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 – Scienze Umane
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).	<ul style="list-style-type: none">- 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,

	<p>la crescita cognitiva, ma anche l'inclusione e il rispetto per le culture diverse.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 partecipa all'inclusione e al rispetto per le culture diverse. - Partecipa con entusiasmo alle gare scolastiche e alle attività sportive proposte.
<p>UdA 1</p> <p>Le scienze motorie come contributo privilegiato nei due ambiti dello sviluppo umano, quello psicomotorio e cognitivo relazionale.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>UdA 2</p> <p>Rielaborazione/consolidamento degli schemi motori di base.</p> <p>Consolidamento e potenziamento delle capacità coordinative e condizionali. Potenziamento fisiologico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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, mobilitazione, coordinazione, equilibrio e velocizzazione sia a corpo libero che a carico naturale. - Raggiungere il completo sviluppo corporeo e motorio della persona attraverso 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, cardiocircolatorio e respiratorio.
<p>Uda 3</p> <p>Lo sport, le regole e il fair-play.</p> <p>Torneo interno di Istituto di Pallavolo.</p> <p>Partecipazione di quattro studentesse al Gruppo Sportivo pomeridiano di Istituto.</p> <p>27/03/26: partecipazione e qualificazione di uno studente ai "Nuovi Giochi della Gioventù"</p> <p>- Nuoto - Fase Provinciale (non ha potuto partecipare alla Fase Regionale perchè in Viaggio di Istruzione con la classe).</p> <p>10/04/26: partecipazione di due studenti ai "Nuovi Giochi della Gioventù" - Atletica su Pista - Fase Provinciale (uno studente si è qualificato, ma non ha potuto partecipare alla Fase Regionale per motivi di studio).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Ginnastica ritmica: approccio al piccolo attrezzo il cerchio, con elementi base. - Gioco schiacciate; regolamenti di gioco. - Balli di gruppo con base musicale. - 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.

	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Uda 5 Progetto "Racchette in classe" con l'aiuto di Esperti Esterni specializzati nel settore: il pickleball. Il progetto è approvato dal Ministero dell'Istruzione e del Merito di cui alla nota MIM prot. n. 204 del 22/01/2024. 20/05/2026: si è svolto, nella Sede Succursale dell'Istituto un torneo conclusivo, fra gli studenti, delle classi che hanno aderito al progetto, mentre la finalissima, con la coppia vincitrice si è giocata in Sede Centrale il giorno 28/05/2026.	<ul style="list-style-type: none"> - Promuove la continuità tra l'educazione del corpo attraverso il movimento, il gioco e l'orientamento alla pratica sportiva dei giochi di racchetta e azioni complementari, mirate al supporto della didattica e alla formazione. - La partecipazione è prevista per classe e sarà completamente inclusiva. - Il pickleball, quinta disciplina di racchetta tutta da scoprire, divertente e semplice, adatta all'ambiente scolastico, per il quale sarà fornito il materiale didattico. - Arricchire la consapevolezza e l'autonomia personale, interconnessa ai domini cognitivo e socio-emozionale della persona. - Scoprire nella coerenza metodologica tra l'educazione scolastica ed extra opportunità di guadagno trasversale in termini di inclusione, salute e potenziamento delle abilità di vita, anche grazie ai valori dello sport.

Viterbo, 06/06/2026

Il docente
Prof.ssa Luisa Trequattrini

