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

8 giugno 2026

DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof. De Falco Marco
ORE DI INSEGNAMENTO	Previste 66 – Svolte 44 ore
CLASSE	3
SEZIONE	B – Umanistico -
LIBRI DI TESTO	"Più Movimento Slim" Ed.Marietti video tutorial -

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

UDA (Argomenti svolti in presenza)	**CONTENUTI in presenza**	**Argomenti svolti**	**Contenuti in DaD**
EDUCAZIONE CIVICA : "EDUCAZIONE al BENESSERE e alla SALUTE	Cenni sul primo soccorso; prevenzione di pericoli e benessere della salute		
Potenziamento fisiologico rielaborazione/consolidamento degli schemi motori di base.	Esercizi di potenziamento muscolare, mobilizzazione, coordinazione, equilibrio e velocizzazione delle varie parti del corpo sia a c.l. che attraverso l'utilizzo di funi, Elastic Band e asse di	; Capacità condizionali e coordinative; Teoria del movimento.	

	equilibrio a circuito; Esercizi di corsa abbinati ad esercizi per il miglioramento della funzione dell'apparato locomotore;		
Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e senso civico.	Aerobica e Step Low Impact individuale e a coppie; Tennis Tavolo: regolamento sportivo, ex propedeutici, tattiche di gioco; minitornei. Calciobalilla: mini tornei;	Combattere la sedentarietà e promuovere i sani stili di vita per il benessere dei giovani futuri adulti; Favorire l'acquisizione di una maggiore cultura del movimento e dello sport, che si possa tradurre in stile di vita;	Elaborazione di lavori individuali in Power Point di approfondimento.
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.	Pallavolo: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco; Pallatamburello: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco; Dodgeball: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco; Pallamano: regolamento sportivo, fondamentali di	Materiale di approfondimento: Pallavolo Pallamano Pallatamburello	Test di verifica

	base e strategie di gioco;		
Parte Teorica	Spiegazione dei vari regolamenti di gioco, tecnica e biomeccanica relativi agli sport praticati e altri; cenni sul movimento.		

Metodi e strategie didattiche utilizzati:

Per le spiegazioni	**Per le verifiche**
Materiale di approfondimento	Test di verifica pratico e orale
Lezioni in Live : supporto piattaforme: G.Suite - MEET - BSMART	Test di verifica scritto e orale
Supporto vocale nel gruppo classe WA	Correzione degli elaborati/approfondimenti pubblicati sulle piattaforme utilizzate: G.Suite per approfondimenti, per materiali e verifiche, Video e Schede di training e test.

Viterbo, 8 giugno 2026 **Prof. De Falco Marco**

.....