



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 2025- 2026

DISCIPLINA	Scienze motorie
DOCENTE	Loredana Lauropoli
ORE DI INSEGNAMENTO	SETTIMANALI 2 ANNUALI 66
CLASSE	3
SEZIONE	CU
LIBRI DI TESTO UTILIZZATI ED ALTRO MATERIALE	Marinetti scuola Più movimento slim + eBook Fiorini, Coretti, Bocchi

Nel secondo biennio e nel quinto anno, l'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive prosegue in continuità con il percorso avviato nel primo biennio, con l'obiettivo di consolidare le competenze acquisite e di ampliare conoscenze e abilità finalizzate al completamento della formazione motoria e sportiva degli studenti. Da un punto di vista psicologico, in questa fase si evidenzia il passaggio da una condizione di instabilità a una progressiva ricerca di equilibrio. Gli studenti del triennio manifestano una maggiore esigenza di chiarezza e precisione, sia negli aspetti teorici sia nell'esecuzione dei movimenti, rispetto agli anni precedenti. Tuttavia, permangono dinamiche tipiche dell'adolescenza: da un lato il desiderio di affermarsi, di valorizzarsi e di perseguire ideali elevati; dall'altro, la tendenza a un'eccessiva autocritica quando emergono limiti personali o difficoltà nel raggiungere gli obiettivi prefissati. Tale dualità può generare contrasti interni tra aspirazioni e realtà, tra volontà e dovere. In questa età gli studenti sentono il bisogno di confrontarsi con sé stessi e con il gruppo, ma anche di momenti di isolamento e introspezione. Per questo motivo, la relazione educativa tra docente e studente deve fondarsi su rispetto reciproco, ascolto autentico e disponibilità a comprendere e affrontare le problematiche che possono emergere. In ambito scolastico, le Scienze Motorie e Sportive assumono un ruolo centrale nello sviluppo psicomotorio e cognitivo-relazionale della persona. L'educazione attraverso il movimento contribuisce alla crescita integrale dell'individuo, promuovendo tanto la cura e l'efficienza del corpo quanto un atteggiamento positivo e consapevole nei suoi confronti.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- **Consapevolezza corporea e sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:** promuovere il potenziamento delle competenze motorie e coordinative fondamentali, migliorando il controllo del movimento e la percezione di sé; sostenere un equilibrato sviluppo psico-fisico, aiutando l'adolescente a gestire le trasformazioni e i disagi tipici della crescita.
- **Sport, regole e fair play:** educare alla pratica sportiva come scelta di salute e occasione di crescita personale; stimolare atteggiamenti di lealtà, collaborazione e rispetto delle regole; favorire esperienze di confronto agonistico corretto, valorizzando l'impegno e la cooperazione più che la sola competizione.
- **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico:** incoraggiare la scoperta del proprio corpo in relazione con l'ambiente esterno, promuovendo comportamenti rispettosi, sicuri e sostenibili; sviluppare una consapevolezza critica sull'uso delle tecnologie applicate al movimento, al monitoraggio della performance e alla fruizione digitale dello sport.
- **Salute, benessere e prevenzione:** interiorizzare comportamenti responsabili per la tutela della salute e della sicurezza personale; applicare norme igieniche e principi scientifici di base legati all'attività fisica e all'alimentazione; comprendere la relazione tra stili di vita equilibrati, benessere psicofisico e rendimento scolastico.

1. PROFILO INIZIALE DELLA CLASSE NELLA DISCIPLINA

Nel contesto motorio la classe mostra un atteggiamento generalmente positivo: la maggior parte degli studenti partecipa con impegno e collabora in modo costruttivo alle attività, rispettando tempi, spazi e regole comuni. L'attenzione e la concentrazione risultano buone, anche se non mancano momenti di eccessiva vivacità, soprattutto durante le fasi più competitive o nei giochi di squadra, dove talvolta emergono comportamenti impulsivi o distrazioni che richiedono un richiamo al rispetto delle consegne. In tali situazioni il docente è intervenuto in modo tempestivo, favorendo riflessioni condivise sul fair play e sulla gestione consapevole delle proprie energie. Nel complesso il gruppo appare in evoluzione positiva: la partecipazione è crescente, il clima di collaborazione più stabile e le dinamiche di classe stanno progressivamente diventando più equilibrate e funzionali al lavoro motorio..

2 PROFILO EDUCATIVO, CULTURALE e PROFESSIONALE (P.E.Cu.P.)

Al termine del secondo biennio e del percorso liceale, in coerenza con il profilo educativo, culturale e professionale dello studente, l'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive contribuisce alla formazione globale della persona attraverso la valorizzazione dell'esperienza corporea e motoria. In tale ambito, l'alunno dovrà dimostrare di:

- Riconoscere e valorizzare la propria corporeità come espressione di una personalità equilibrata e consapevole.
- Consolidare una cultura motoria e sportiva che diventi parte integrante dello stile di vita.
- Sviluppare pienamente le capacità corporee attraverso l'incremento delle abilità motorie e delle funzioni neuromuscolari.
- Acquisire competenze teoriche e pratiche in diversi sport individuali e di squadra, valorizzando le proprie attitudini.
- Comprendere e utilizzare il linguaggio del corpo come mezzo di espressione e comunicazione.
- Valutare le proprie performance confrontandole con parametri di riferimento mediante tabelle, grafici e strumenti digitali.
- Progettare e svolgere esercitazioni mirate al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali.
- Approfondire la tecnica e la tattica negli sport praticati.
- Organizzare attività ed eventi sportivi sia nell'ambito scolastico sia in contesti esterni.
- Sperimentare tecniche espressive e comunicative in lavori individuali e di gruppo.
- Operare in sicurezza nell'ambiente naturale, utilizzando correttamente strumenti e risorse specifiche.
- Affrontare le attività motorie in forma problematica, individuando strategie da trasferire in contesti diversi, anche integrando tradizioni locali e situazioni territoriali complesse.
- Conoscere e applicare principi di corretta alimentazione, comprendendo qualità e caratteristiche dei cibi.
- Vivere esperienze dirette in ambito sportivo assumendo ruoli differenti, per apprezzare lo sport come momento formativo e come strumento di sviluppo di comportamenti sociali corretti, promuovendo il Fair Play e l'integrazione nella società e nel mondo del lavoro.
- Comprendere gli effetti di sostanze farmacologiche e doping sull'organismo.
- Applicare correttamente le procedure di primo soccorso in caso di necessità

3.PROGRAMMAZIONE DEL DOCENTE

UDA	CONTENUTI
Educazione civica	Sport educativo ed educante Si fa riferimento a quanto pianificato nel P.A.C.
Palestra Invalsi	Saranno saggiate le competenze preliminarmente selezionate, tra quelle proprie dell'INVALSI, in sede dipartimentale. Si fa riferimento al monte ore individuato nel P.A.C.
UdA 1 Il cuore in movimento: l'apparato cardiocircolatorio	-Comprendere il ruolo dell'apparato cardiocircolatori o nell'attività motoria e sportiva. - Riconoscere la relazione tra frequenza cardiaca, intensità e adattamento allo sforzo. - Adottare comportamenti di prevenzione e benessere cardiovascolare.

	<p>Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rilevare la frequenza cardiaca a riposo e dopo sforzo. - Gestire l'intensità dell'esercizio in base ai parametri individuali. - Applicare semplici tecniche di monitoraggio del carico (talk test, zone cardio). <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Struttura e funzioni del cuore e dei vasi sanguigni. - Differenza tra frequenza cardiaca massima, di recupero e di allenamento - Adattamenti cardiovascolari all'esercizio aerobico e anaerobico. - Anatomia e fisiologia del cuore e della circolazione sanguigna. - Relazione tra frequenza e intensità dello sforzo. - Esercizi aerobici e anaerobici a intensità controllata. - Attività di prevenzione e salute cardiovascolare - Dodgeball, pallavolo, pallamano, badminton, giochi propedeutici al basket.
<p>UdA 2</p> <p>Fitness e benessere globale</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saper organizzare un'attività di fitness finalizzata al benessere fisico e mentale. - Sviluppare forza, resistenza, mobilità articolare e coordinazione in modo equilibrato. - Comprendere il significato di stile di vita attivo. <p>Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eseguire correttamente esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi. Gestire la respirazione e la postura durante l'esercizio. - Partecipare in modo attivo e responsabile ad attività di gruppo. <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuit training a corpo libero e con piccoli attrezzi. - Stretching e mobilità articolare. - Elementi di respirazione e rilassamento muscolare. - Discussione guidata su fitness, salute e benessere.
<p>UdA 3</p> <p>Respirare per muoversi: l'apparato respiratorio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere la struttura e le funzioni dell'apparato respiratorio. - Comprendere la relazione tra respiro, sforzo e recupero. - Utilizzare la respirazione in modo consapevole durante l'attività fisica. <p>Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Applicare tecniche di respirazione controllata durante esercizi aerobici e anaerobici. - Riconoscere i segnali di affaticamento e gestire i tempi di recupero. - Collegare la respirazione al controllo posturale e alla concentrazione. <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Struttura dell'apparato respiratorio (vie aeree, polmoni, alveoli). - Meccanismi di ventilazione e scambio gassoso. - Adattamenti respiratori all'esercizio fisico - Anatomia funzionale dell'apparato respiratorio. - Tecniche di respirazione diaframmatica e ritmica. - Test di valutazione della capacità respiratoria (es. prova di Cooper adattata). - Educazione alla prevenzione delle patologie

	respiratorie. --Dodgeball, pallavolo, pallamano, badminton, giochi propedeutici al basket.
UdA 4 Sport e cooperazione: strategie e ruoli nei giochi di squadra	-Applicare abilità tecniche e tattiche in giochi e sport di squadra. -Assumere ruoli e responsabilità diverse (giocatore, capitano, arbitro). -Sviluppare cooperazione, fair play e autocontrollo emotivo. Abilità: - Eseguire gesti tecnici fondamentali con precisione (passaggio, ricezione, tiro, difesa). - Adattare il comportamento motorio a situazioni variabili di gioco. - Collaborare efficacemente in squadre miste. Conoscenze: - Regole e ruoli fondamentali di sport collettivi (pallavolo, basket, dodgeball) - Principi elementari di tattica offensiva e difensiva. - Valori dello sport e del rispetto reciproco. -Giochi e tornei a squadre (3vs3, 4vs4). -Mini partite con ruoli alternati. - Analisi del gioco e autovalutazione delle prestazioni. - Attività di riflessione su leadership, collaborazione e rispetto. --Dodgeball, pallavolo, pallamano, badminton, giochi propedeutici al basket.

Viterbo, 07/06/2026

Loredana Lauropoli