



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	4
SEZIONE	A – Economico Sociale
LIBRI DI TESTO UTILIZZATI ED ALTRO MATERIALE	Fiorini Gianluigi/Coretti Stefano/Bocchi Silvia "Più movimento Slim + eBook", Marietti Scuola 2016.

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 Cittadinanza attiva nello sport (svolta e valutata nel primo quadrimestre).	<ul style="list-style-type: none">- La promozione sportiva e sociale, l'attività fisica, come fattori importantissimi di educazione, di prevenzione primaria e promozione della salute.- Saper rispettare le regole e le norme, la convivenza sociale e la vita quotidiana a scuola, nella comunità, al fine di comunicare e rapportarsi correttamente con gli altri, per contribuire al bene comune e al rispetto delle persone.- Essere consapevoli dell'importanza che riveste la pratica dell'attività motoria – sportiva "per il benessere individuale e collettivo e di saperla esercitare in modo efficace".- Saper interagire correttamente con le istituzioni nella vita quotidiana, nella partecipazione, nell'esercizio della cittadinanza attiva.- Rispetto di se stessi, degli altri e delle regole, con autonomia, autocontrollo e responsabilità,

	ideali di amicizia e spirito sportivo. - Aiuta gli altri e resiste nelle difficoltà. - Mostra interesse, motivazione, continuità di ruoli/incarichi e disponibilità ad organizzare. - Collabora all'organizzazione dell'attività sportiva anche in compiti di arbitraggio e di giuria.
<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>	<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.

<p>Consolidamento e potenziamento delle capacità coordinative e condizionali. Potenziamento fisiologico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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>Una studentessa ha acquisito il titolo di Assistente Bagnanti, in convenzione con il nostro Istituto, con il riconoscimento di 83 ore di F.S.L.</p> <p>Torneo di Istituto di Pallavolo.</p> <p>Partecipazione di una studentessa al Gruppo Sportivo pomeridiano di Istituto.</p> <p>10/04/26: partecipazione di alcune studentesse ai "Nuovi Giochi della Gioventù"-Atletica su Pista-Fase Provinciale.</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. - Balli di gruppo con base musicale. - Gioco schiacciasette: regolamenti di gioco. - Trekking urbano nel centro storico di Viterbo. - Consapevolezza delle competenze tecniche di base delle attività motorie e sportive. - Percezione cosciente, rappresentazione mentale del movimento programmato. - Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. - Saper gestire la competizione con autocontrollo e rispetto dell'altro. -Recuperare un corretto rapporto e un sano stile di vita.
<p>Uda 4</p> <p>Nomenclatura e terminologia specifica del corpo nello spazio e dei movimenti essenziali.</p>	<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.

<p>Uda 5</p> <p>Progetto “Racchette in classe” con l’aiuto di Esperti Esterni specializzati nel settore: il pickleball.</p> <p>Il progetto è approvato dal Ministero dell’Istruzione e del Merito di cui alla nota MIM prot. n. 204 del 22/01/2024.</p> <p>20/05/2026: si è svolta nella Sede Succursale dell’Istituto un torneo conclusivo, fra gli studenti, che hanno voluto partecipare, 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.</p>	<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

