



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

|                     |                                         |
|---------------------|-----------------------------------------|
| DISCIPLINA          | Scienze Motorie e Sportive              |
| DOCENTE             | Prof.ssa Giorgia Giorgini               |
| ORE DI INSEGNAMENTO | Previste 66 – Svolte 52 +4 Ed.Civ.      |
| CLASSE              | 4                                       |
| SEZIONE             | A – Musicale                            |
| LIBRI DI TESTO      | "Più Movimento Slim" Marietti<br>scuola |

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

| Argomenti svolti in presenza                                                                                                                | Contenuti                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Obiettivi</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |
| UDA: Potenziamento fisiologico rielaborazione/consolidamento degli schemi motori di base.                                                   | Esercizi di potenziamento muscolare, mobilitazione, coordinazione, equilibrio e velocizzazione delle varie parti del corpo a c.l.<br>Esercizi di corsa abbinati ad esercizi per il miglioramento della funzione dell'apparato locomotore; |
| UDA: Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e senso civico.                                                                 | Aerobica e Step Low Impact individuale e a coppie;<br>Tennis Tavolo: regolamento sportivo, ex propedeutici, tattiche di gioco; minitornei.<br>Calciobalilla: minitornei;                                                                  |
| UDA: Conoscenza e pratica delle attività sportive. Utilizzo di strategie di gioco adeguate per dare il proprio contributo nelle attività di | Pallavolo: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco;<br>Pallatamburello: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco;                                                                          |

|                                             |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| gruppo/squadra anche nell'ottica inclusiva. | <p>Dodge Ball: regolamento sportivo, fondamentali di base e strategie di gioco;</p> <p>Salto in alto: storia, regolamento e tecnica (stile Fosbury)</p> <p>Progetto "Racchette in classe" fuori torneo.</p> |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| EDUCAZIONE CIVICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | EDUCAZIONE alla CITTADINANZA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Obiettivi</p> <p><b>Argomento: ": cittadinanza attiva nello sport</b></p> <p><b>Argomento:</b> <i>"Lo sport è un mezzo per esprimere i propri talenti, ma anche per costruire la società ... In campo, non importa la provenienza, la lingua o la cultura di una persona. Ciò che conta è l'impegno e l'obiettivo comune"</i></p> | <p>promozione del volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport;</p> <p>-utilizzo del potenziale dello sport per l'inclusione sociale, l'integrazione e le pari opportunità; rafforzare la prevenzione e la lotta contro il razzismo e la violenza;</p> <p>-promuovere attraverso lo sport lo sviluppo economico sostenibile. Rispetto di se stessi, degli altri e delle regole, autonomia, autocontrollo e responsabilità, ideali di amicizia e spirito sportivo.</p> <p>-Aiutare gli altri e resistere nelle difficoltà.</p> <p>-Mostrare interesse e motivazione</p> <p>Partecipare attivamente, con spirito collaborativo e democratico, alla vita della comunità scolastica sportiva, rispettando tutte le regole e doveri previsti dai propri ruoli e compiti.</p> <p>-Accettare la sconfitta con dignità.</p> <p>-Riuscire ad autocontrollarsi.</p> |

Metodi e strategie didattiche utilizzate (spiegazioni e verifiche)

| Per le spiegazioni                      | Per le verifiche                                                                                                                                |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Materiale di approfondimento            | in piattaforma Gsuite                                                                                                                           |
| Supporto vocale e scritto nel gruppo WA | Correzione di eventuali elaborati/approfondimenti; osservazione sistematica degli studenti con correzione di possibili atteggiamenti scorretti. |

Viterbo, 3 giugno 2026

La docente

*Giorgia Giorgia*