



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	4
SEZIONE	A – Scienze Umane
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 (svolto e valutato 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>	<p>- La percezione di sé è il completamento dello sviluppo funzionale, delle capacità motorie ed espressive.</p> <p>- Favorire l'armonico sviluppo psico-fisico dell'adolescente, aiutandolo a superare difficoltà e contraddizioni tipiche dell'età.</p> <p>- 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.</p> <p>- Consolidare una cultura motoria e sportiva quale costume di vita, intesa come capacità di realizzare attività finalizzate, valutare e individuare i nessi interdisciplinari.</p> <p>- Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie di base e sportive.</p> <p>- Presa di coscienza delle proprie abilità e dei propri limiti per arrivare all'autovalutazione.</p> <p>- Elaborare risposte adeguate in situazioni complesse e/o non conosciute.</p> <p>- Cercare di gestire la competizione con autocontrollo e rispetto dell'altro.</p> <p>- Acquisire abitudini allo sport come costume di vita.</p> <p>- Promuovere attività sportive e favorire situazioni di sano confronto agonistico, tenere in campo e fuori un comportamento leale e sportivo.</p> <p>- Consapevolezza che per praticare una buona attività sportiva serve un abbigliamento adeguato, impegno e partecipazione, perseveranza, spirito d'iniziativa, capacità e abilità motorie.</p>
<p>UdA 2</p> <p>Rielaborazione/consolidamento degli schemi motori di base.</p>	<p>- 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> <p>- Esercizi di potenziamento muscolare,</p>

<p>Consolidamento e potenziamento delle capacità coordinative e condizionali. Potenziamento fisiologico.</p>	<p>mobilizzazione, coordinazione, equilibrio e velocizzazione sia a corpo libero che a carico naturale.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 di Istituto di Pallavolo</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. - La pallatamburello: regolamenti sportivi, colpi fondamentali, partite interne alla classe. - Calciobalilla: regolamenti di gioco, partite interne alla classe. - La pallacanestro: regolamenti sportivi, il palleggio, vari tipi di passaggi e tiri a canestro. - Palla prigioniera: regolamenti di gioco, partite interne alla classe o con la classe 3BU. - Balli di gruppo e creazione di coreografie di danza moderna, con base musicale. - Gioco schiacciasette: regole di gioco. - Calcio: esercitazioni nei passaggi. - Trekking urbano nel centro storico di Viterbo <p>- Consapevolezza delle competenze tecniche di base delle attività motorie e sportive proposte e percezione cosciente, rappresentazione mentale del movimento programmato.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saper utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile. - Saper gestire la competizione con autocontrollo e rispetto dell'altro. <p>-Recuperare un corretto rapporto e un sano stile di vita.</p>

<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.
---	---

Viterbo, 06/06/2026

Il docente
Prof.ssa Luisa Trequattrini

