



Ministero dell'Istruzione  
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 - 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              | 4                                                     |
| SEZIONE             | B – Umanistico -                                      |
| LIBRI DI TESTO      | "Più Movimento Slim" Ed. Marietti<br>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                                                                                  | CONTENUTI in presenza                                                                                                                                                                            | Argomenti svolti                                                    | Contenuti in DaD |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|
| (Argomenti svolti in presenza)                                                       |                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                  |
| <b>EDUCAZIONE CIVICA :</b><br>"EDUCAZIONE al BENESSERE e alla SALUTE                 | Cenni sul primo soccorso;<br>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 | ;<br>Capacità condizionali e coordinative;<br>Teoria del movimento. |                  |

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

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

Metodi e strategie didattiche utilizzati:

| <b>Per le spiegazioni</b>                                       | <b>Per le verifiche</b>                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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**

