



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

6 giugno 2025

DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof. De Falco Marco
ORE DI INSEGNAMENTO	Previste 66 – Svolte 44 ore
CLASSE	4
SEZIONE	E – Umanistico -
LIBRI DI TESTO	"Più Movimento Slim" Ed. Marietti 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)			
EDUCAZIONE CIVICA : "EDUCAZIONE al BENESSERE e alla SALUTE	Cenni sul primo soccorso; 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	; Capacità condizionali e coordinative; 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>Elaborazione di lavori individuali in Power Point di approfondimento.</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>	<p>Test di verifica</p>

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

Metodi e strategie didattiche utilizzati:

Per le spiegazioni	Per le verifiche
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

