



**MINISTERO DELL' ISTRUZIONE E DEL MERITO**

**Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio**

**ISTITUTO OMNICOMPRESIVO "LEONARDO DA VINCI" ACQUAPENDENTE**

Via G.CARDUCCI s.n.c. 01021 Acquapendente (VT) CF 80019550567 – Tel..0763/734208

e-mail [VTIS01100L@ISTRUZIONE.IT](mailto:VTIS01100L@ISTRUZIONE.IT); PEC: [VTIS01100L@pec.istruzione.it](mailto:VTIS01100L@pec.istruzione.it)

**ANNO SCOLASTICO 2025/2026**

**PROGRAMMA DI Scienze Motorie e sportive**

**CLASSE IV ASA**

**SCUOLA I.O. Leonardo da Vinci**

**PROF. Robustelli Massimo**

**Scienze motorie e sportive – Classe 4<sup>a</sup>**

Le Scienze motorie e sportive concorrono alla formazione integrale della persona sviluppando competenze motorie, cognitive, relazionali e valoriali. Il percorso mira a far acquisire conoscenze sul movimento umano, sullo sport e sul benessere psicofisico.

**Competenze**

- Saper pianificare attività motorie in autonomia.
- Riconoscere il valore educativo, sociale e culturale dello sport.
- Approfondire le relazioni tra attività fisica, benessere e prevenzione.

**Attività e contenuti**

- Allenamento personalizzato (obiettivi e metodologie).
- Analisi biomeccanica dei movimenti.
- Studio dell'apparato cardiovascolare e respiratorio.
- Approfondimento sugli sport individuali e di squadra.
- Educazione civica attraverso lo sport: fair play, legalità, inclusione.
- Rilassamento muscolare e stretching.
- Fisiologia dell'apparato muscolare.
- Attività motoria e sedentarietà.
- Principi nutritivi e dieta.
- Meccanismi energetici
- Metabolismo basale e fabbisogno calorico giornaliero

### **Metodologia didattica**

- Didattica laboratoriale e cooperativa.
- Lezioni pratiche in palestra o spazi all'aperto.
- Discussioni guidate, visione di video sportivi.
- Schede di autovalutazione e diari motori.

### **Verifica e valutazione**

- Osservazione sistematica delle attività.
- Prove pratiche e test motori.
- Questionari teorici.
- Autovalutazione e valutazione tra pari.