



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; PEC: VTIS01100L@pec.istruzione.it

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

PROGRAMMA DI Scienze Motorie e sportive

CLASSE IV ASU

SCUOLA I.O. Leonardo da Vinci

PROF. Robustelli Massimo

Scienze motorie e sportive – Classe 4^a

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.