



*Ministero dell'Istruzione - Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio*  
**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO E LICEO LINGUISTICO**  
**"Lucio Lombardo Radice"**

---

## **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE**

**CLASSE QUARTA INDIRIZZO LINGUISTICO**  
**MATERIA SCIENZE MOTORIE**

## U.d.A **POTENZIAMENTO FISILOGICO**

COMPETENZA 1: Presa di coscienza del proprio livello di forza

2: Presa di coscienza del proprio livello di resistenza e di velocità

### CONOSCENZE

- Conoscenze elementari di fisiologia riguardanti i sistemi muscolare e cardiocircolatorio
- Conoscenza dei metodi più usati per il potenziamento muscolare.
- Conoscere i principi dell'allungamento muscolare
- Conoscenze dei metodi più usati per il miglioramento della resistenza di base e della velocità
- Conoscenza dei test per valutare la capacità di resistenza: test di Cooper, di Ljan ecc....
- Conoscenza del test di sprint sui 35 mt

### ABILITÀ

- Saper eseguire le più comuni metodiche di potenziamento muscolare
- Saper eseguire gli esercizi a carico naturale
- Saper eseguire esercizi di allungamento muscolare
- Saper utilizzare le più comuni metodiche per il miglioramento della resistenza di base
- Saper eseguire un'attività motoria per un tempo prolungato in condizioni aerobiche
- Saper eseguire il compito motorio nel più breve tempo possibile

## U. d. A. **EDUCAZIONE ALLA SALUTE**

COMPETENZA 1: Sa osservare i principi che tutelano la propria salute

2: Tenere un comportamento corretto in caso d'infortunio

### CONOSCENZE

- Conosce i rischi del Doping
- Conosce i principi nutritivi degli alimenti
- Conosce i rischi della sedentarietà
- Conoscenza degli infortuni più comuni in ambito sportivo
- Conoscenza delle tecniche di primo soccorso

### ABILITA'

- Sa programmare una semplice dieta adeguata alla sua età e al suo stile di vita.
- Sa evitare sostanze chimiche o naturali che possano modificare artificialmente la sua performance sportiva
- Sa intervenire negli infortuni lievi (piccola traumatologia) con manovre adeguate
- Sa affrontare le emergenze in casi gravi

## U. d. A. **SPORT INDIVIDUALI**

COMPETENZE 1: acquisizione del gesto sportivo

2: applicare la tecnica dello sport praticato nel rispetto del regolamento in situazione agonistica

CONOSCENZE

- Conoscere le principali tecniche utilizzate nelle varie discipline
- Conoscere le norme regolamentari degli sport praticati/giudicati

ABILITA'

- Esegue il gesto tecnico in modo corretto e nel rispetto delle norme regolamentari
- Saper svolgere la funzione di giudice di gara e saper eseguire la compilazione dei referti

## U. d. A. **SPORT DI SQUADRA**

COMPETENZA 1: applicare le tecniche sportive e semplici schemi di attacco

2: applicare la tecnica dello sport di squadra praticato nel  
rispetto del regolamento in situazione agonistica

### CONOSCENZE

- Conoscere i principali sistemi di gioco: pallavolo, calcio a 5, basket
- Conoscere le norme regolamentari degli sport di squadra praticati/arbitrati

### ABILITA'

- Saper eseguire i fondamentali di squadra degli sport praticati: pallavolo, calcio a 5, basket
- Saper svolgere la funzione di arbitro di gara e saper eseguire la compilazione dei referti