



**MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO**  
**LICEO NICCOLÒ MACHIAVELLI – ROMA**  
**LINGUISTICO – SCIENZE UMANE – ECONOMICO-SOCIALE**

**PROGRAMMA SVOLTO**

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| MATERIA         | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| CLASSE          | 4 <sup>A</sup>             |
| ANNO SCOLASTICO | 2025/2026                  |
| INSEGNANTE      | RUFINI GABRIELE            |
| LIBRO DI TESTO  | EDUCARE AL MOVIMENTO SLIM  |

**ARGOMENTI**

1. Giochi sportivi di squadra

| CONTENUTI                                                                                                                                                                                             | ABILITA'/OBIETTIVI                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pallavolo: Fondamentali individuali e di squadra: palleggio, bagher, battuta, schiacciata; esercitazioni e partite.</p> <p>Calcio: Conduzione della palla, passaggi, controllo, tiro in porta.</p> | <p>Migliorare coordinazione motoria, collaborazione, capacità tecnico-tattiche e rispetto delle regole e dei compagni.</p> |

2. Potenziamento fisico generale

| CONTENUTI                                                                                                | ABILITA'/OBIETTIVI                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Core stability, circuit training, esercizi aerobici, rinforzo muscolare con attrezzi ed elastici.</p> | <p>Potenziare forza, resistenza, stabilità posturale e controllo del corpo.</p> |

### 3. Atletica leggera e capacità coordinative

| CONTENUTI                                                                                          | ABILITA'/OBIETTIVI                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Andature atletiche, esercizi di velocità, agility, salto in lungo, figure e saltelli con funicella | Sviluppare rapidità, coordinazione, equilibrio, precisione e capacità di gestione del gesto motorio. |

### 4. Mobilità articolare e benessere fisico

| CONTENUTI                                                             | ABILITA'/OBIETTIVI                                             |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Esercizi di stretching, mobilità articolare e allungamento muscolare. | Migliorare elasticità, mobilità e prevenzione degli infortuni. |

### 5. Attività ludico-motorie e socializzazione

| CONTENUTI                                                 | ABILITA'/OBIETTIVI                                                                    |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Giochi motori, attività cooperative e percorsi di gruppo. | Favorire partecipazione attiva, socializzazione, rispetto reciproco e collaborazione. |

## PROGRAMMA SVOLTO

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| MATERIA         | ED. CIVICA      |
| CLASSE          | 4^A             |
| ANNO SCOLASTICO | 2025/2026       |
| INSEGNANTE      | RUFINI GABRIELE |

## ARGOMENTI

### 1. Disparità e differenze di genere nello sport

| CONTENUTI                                                                                                                                                         | ABILITA' / OBIETTIVI                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Analisi delle differenze e delle disparità di genere nel contesto sportivo; stereotipi e inclusione nello sport; visione e riflessione sul film Sognando Beckham. | Sviluppare capacità di riflessione critica sui temi dell'uguaglianza, del rispetto e dell'inclusione; comprendere il valore educativo e sociale dello sport; favorire consapevolezza rispetto agli stereotipi di genere e promuovere atteggiamenti di rispetto e collaborazione. |
| GLI STUDENTI<br><br>_____<br><br>_____                                                                                                                            | L'INSEGNANTE<br><br>GABRIELE RUFINI<br><br>_____                                                                                                                                                                                                                                 |