PROGRAMMA PREVENTIVO

Materia: Scienze Motorie
Classe: III Liceo
Docente: Giuseppe Pestillo
Anno scolastico: 2026/2027

Libro di testo adottato: …

Obiettivi

- Consolidare la conoscenza del proprio corpo e delle sue possibilità funzionali.
- Potenziare le capacità coordinative e condizionali attraverso esercitazioni progressivamente più complesse.
- Elaborare risposte motorie efficaci adattandole allo spazio, al tempo e alla situazione.
- Consolidare i fondamentali della pallamano e applicarli in semplici situazioni di gioco.
- Migliorare la qualità esecutiva dei principali gesti dell'atletica leggera.
- Riconoscere gli effetti dell'attività fisica e assumere comportamenti orientati alla sicurezza e al benessere.

Sintesi dei contenuti

Primo periodo:

- consolidamento dei gesti motori; esercizi combinati di coordinazione, equilibrio, ritmo, orientamento, mobilità, forza, velocità e resistenza; circuiti e percorsi con crescente complessità.
- Pallamano: passaggio e ricezione in movimento, palleggio, tiro, smarcamento, occupazione dello spazio, principi elementari di attacco e difesa, situazioni di gioco e applicazione delle regole.

Secondo periodo

- Atletica leggera con consolidamento della tecnica di corsa, esercizi di rapidità, salti, lanci, percorsi e prove combinate; rilevazione e confronto dei risultati. Introduzione a un secondo sport, da individuare dopo la rilevazione del livello medio della classe.
- Durante l'anno: postura, prevenzione degli infortuni, sicurezza e fair play.

Metodi e strumenti

Si prevedono lezioni prevalentemente pratiche, percorsi e circuiti motori, attività ludico-sportive e situazioni di gioco. Le proposte saranno adattate al livello di partenza delle classi e alle caratteristiche degli spazi e delle attrezzature disponibili. Saranno utilizzati palestra, spazi sportivi disponibili, attrezzature scolastiche e materiali didattici forniti dal docente.

Criteri di Verifica e di Valutazione

La verifica avverrà attraverso osservazioni sistematiche, percorsi e circuiti motori, prove sui fondamentali degli sport praticati ed eventuali verifiche teoriche sugli argomenti affrontati. La valutazione terrà conto del livello di partenza e dei progressi realizzati, della qualità dell'esecuzione, della partecipazione, dell'impegno, della continuità, del rispetto delle regole, della collaborazione e dell'autonomia.

Milano, 30/09/2026 il docente