



ASSOCIAZIONE MONTE TABOR ETS

ENTE RICONOSCIUTO D.P.R. 115 COD. FISC. E P. IVA 03271350153

LICEO SCIENTIFICO SAN RAFFAELE

PROGRAMMA PREVENTIVO

Materia: Scienze Motorie

Classe: IV° Liceo

Docente: Giuseppe Pestillo

Anno scolastico: 2026/2027

Libro di testo adottato: ...

Obiettivi

- Potenziare le capacità motorie e applicarle in situazioni complesse.
- Saper adattare e personalizzare la risposta motoria in relazione alle proprie potenzialità.
- Applicare principi tecnici e tattici della pallamano assumendo differenti ruoli.
- Consolidare tecnica e prestazione nelle principali attività di atletica proposte.
- Utilizzare semplici strumenti e criteri di autovalutazione dei risultati.
- Sviluppare autonomia nella gestione dell'attività e comportamenti responsabili verso sé, gli altri e l'ambiente.

Sintesi dei contenuti

Primo periodo:

- Consolidamento e potenziamento dei gesti motori; circuiti complessi e attività finalizzate a forza, resistenza, velocità, mobilità e coordinazione.
- Pallamano: fondamentali tecnici, principi tattici, smarcamento, occupazione degli spazi, attacco e difesa, ruoli e situazioni di gioco, applicazione autonoma delle regole.

Secondo periodo:

- Atletica leggera con approfondimento della tecnica dei gesti di corsa, salto e lancio; esercitazioni specifiche, rilevazione e confronto delle prestazioni, autovalutazione.
- Secondo sport da individuare in relazione al livello medio della classe. Durante l'anno: principi dell'allenamento, prevenzione, sicurezza e benessere.

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.



ASSOCIAZIONE MONTE TABOR ETS

ENTE RICONOSCIUTO D.P.R. 115 COD. FISC. E P. IVA 03271350153

LICEO SCIENTIFICO SAN RAFFAELE

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