



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: I Liceo

Docente: Giuseppe Pestillo

Anno scolastico: 2026/2027

Libro di testo adottato: ...

Obiettivi:

- Conoscere il proprio corpo e sviluppare una maggiore consapevolezza delle possibilità motorie.
- Consolidare gli schemi motori di base e sviluppare le capacità coordinative.
- Sviluppare progressivamente forza, resistenza, velocità, mobilità ed equilibrio.
- Acquisire i principali fondamentali della pallamano e rispettarne le regole.
- Avviarsi alla conoscenza dei principali gesti dell'atletica leggera.
- Adottare comportamenti corretti e sicuri durante le attività motorie e sportive.

Sintesi dei contenuti

Primo periodo:

- attività di conoscenza e consolidamento dei gesti motori; esercizi per coordinazione, equilibrio, ritmo, orientamento spazio-temporale, mobilità, forza, velocità e resistenza.
- Pallamano: presa e controllo della palla, passaggio, ricezione, palleggio, tiro, spostamenti, semplici situazioni di gioco e principali regole.

Secondo periodo:

- Atletica leggera con esercizi propedeutici alla corsa, alle andature, ai salti e ai lanci; percorsi e prove motorie.
- Introduzione a un secondo sport, da individuare in relazione al livello medio della classe e alle condizioni organizzative. Durante l'anno: sicurezza, corretto utilizzo degli spazi e delle attrezzature, rispetto dei compagni e fair play.

Metodi e strumenti

Si prevedono lezioni prevalentemente pratiche. 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, prove pratiche, 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