PROGRAMMA PREVENTIVO

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

Libro di testo adottato: …

Obiettivi

- Padroneggiare risposte motorie adeguate anche in situazioni complesse.
- Riconoscere le proprie caratteristiche e potenzialità in ambito motorio e sportivo.
- Personalizzare e rendere più efficaci i gesti motori in relazione alla situazione.
- Applicare autonomamente principi e metodi di allenamento, utilizzando anche strumenti di autovalutazione.
- Assumere consapevolmente differenti ruoli nelle attività sportive e collaborare alla loro organizzazione.
- Promuovere uno stile di vita attivo e comportamenti responsabili orientati alla salute e alla sicurezza.

Sintesi dei contenuti

Primo periodo:

- Gesti motori complessi, circuiti e attività finalizzate allo sviluppo e al mantenimento delle capacità coordinative e condizionali.
- Pallamano: consolidamento tecnico-tattico, situazioni complesse di gioco, assunzione di differenti ruoli, autonomia nell'applicazione delle regole e fair play.

Secondo periodo:

- Atletica leggera con approfondimento e personalizzazione dei gesti di corsa, salto e lancio; prove, rilevazione e analisi dei risultati, autovalutazione.
- Secondo sport da individuare sulla base del livello medio della classe e delle condizioni organizzative. Durante l'anno: principi e metodi di allenamento, effetti dell'attività fisica, sicurezza, prevenzione e promozione di uno stile di vita attivo.

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, prove pratiche, esercitazioni individuali e di gruppo, 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