Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2026-27

Classe:	**1N** Liceo Scienze umane Les
Materia:	*Scienze Motorie e sportive*
Insegnante:	**Brunello Alessandra**
Testo utilizzato:	EDUCARE AL MOVIMENTO

Argomenti previsti

ARGOMENTO	NOTE
La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie • prendere coscienza di sé e del proprio corpo • superare le difficoltà con l'impegno e la tenacia • acquisire autocontrollo nelle situazioni di gioco • mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio • migliorare le capacità coordinative e condizionali necessarie per affrontare le attività sportive • sviluppare la fantasia e la creatività motoria	
Lo sport, le regole e il fair play • rispettare nel lavoro la puntualità e l'ordine • riconoscere e rispettare i diversi ruoli (alunno – compagno insegnante - collaboratore) • rispettare l'ambiente e le norme che regolano la fruizione degli spazi e delle attrezzature • utilizzare il lessico della disciplina in modo essenziale ma adeguato • padroneggiare le tecniche e le tattiche degli sport individuali e di squadra proposti • riconoscere e utilizzare i codici gestuali di arbitraggio • sperimentare il piacere di giocare riappropriandosi della dimensione ludica del gioco • lavorare in gruppo assumendosi la responsabilità dell'altro e del raggiungimento dello scopo comune • comportarsi con fair-play, rispettando avversari e attrezzature • sperimentare compiti di tipo collaborativo e organizzativo • vivere situazioni di sano confronto agonistico	
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione • utilizzare i criteri e le tecniche di base per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare) al fine di mantenere l'efficienza fisica e migliorare le proprie prestazioni • comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi contesti (palestra, spogliatoio, spazi aperti ecc.) • conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata • Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico • Praticare attività motorie e sportive all'aperto	
Contenuti Attività aerobica, (soprattutto nella prima parte dell'anno) utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate. Esercizi di preatletismo e potenziamento delle capacità condizionali di base. Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione e delle capacità condizionali e coordinative. Attività sportive individuali (tennis tavolo, go back, badminton, tennis atletica) e di squadra (basket pallavolo, unihoc pallamano calcio a 5), tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco. Cenni e	

approfondimenti teorici delle attività trattate. Attività in ambiente naturale: canoa	
Nell'ambito dell'ed. civica si tratterà la tematica trasversale concordata con il cdc	
Metodologia e strumenti Le lezioni di scienze motorie si svolgeranno nelle palestre della scuola e in alcuni momenti dell'anno, compatibilmente con le condizioni climatiche e con la tipologia di attività proposte, anche all'aperto negli spazi esterni all'edificio scolastico. Verranno utilizzati in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati il materiale e l'attrezzatura in dotazione, ed eventuali supporti audio visivi. La metodologia adottata utilizza: • lezioni frontali e guidate • assegnazione dei compiti • esercitazioni tecnico sportive (svolte anche all'aperto) • esercitazioni individuali, in coppia e in piccoli gruppi • circuiti attrezzati Le esercitazioni pratiche saranno sempre supportate da spiegazioni tecniche relative all'argomento trattato; l'impegno fisico richiesto sarà sempre adeguato all'età degli allievi e alle condizioni generali presenti. Infine, si cercherà, ove si ritiene opportuno, di offrire situazioni educative individualizzate.	
Modalità di verifica e valutazione I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare. Per le prove di valutazione, almeno 2 per il trimestre, e 3 per il pentamestre, verranno utilizzati i seguenti strumenti: • Osservazione diretta e sistematica da parte dell'insegnante con registrazione dei risultati ottenuti in relazione alle capacità e competenze prese in considerazione • Test e prove pratiche • Interrogazioni orali e prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso) La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto dei risultati ottenuti, dei miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza, dell'impegno, dell'interesse e della partecipazione dimostrati nel corso dell'intero anno scolastico. Nella valutazione di alunni con esonero dalle attività pratiche, si terrà inoltre conto del grado di acquisizione di conoscenze e competenze necessarie ad un reale e significativo coinvolgimento in compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni nonché dall'esito di verifiche teoriche su argomenti assegnati dal docente	

Corsico, 30 ottobre 2026

L'insegnante:
Alessandra Brunello