# Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2026-27

| | |
|---|---|
| **Classe**: | **3B** |
| **Materia**: | *Scienze Motorie e sportive* |
| **Insegnante**: | **Alessandro Leone Russo** |
| **Testo utilizzato:** | nessuno, condivisioni di schede per lo studio |

| ARGOMENTO | NOTE |
|---|---|
| **La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie**<br>● Prendere coscienza del proprio corpo e della sua funzionalità<br>● Conoscenza Apparato locomotore e cardio-respiratorio<br>● Sviluppare/migliorare capacità coordinative e condizionali<br>● Realizzazione di schemi motori complessi finalizzati alla prestazione sportiva in un determinato sport<br>● Superare le difficoltà attraverso impegno, costanza e ripetizione<br>● Mantenere l'attenzione e la concentrazione necessaria per lo svolgimento di un compito motorio<br>● Sviluppare la fantasia e la creatività motoria<br>● Padroneggiare le tecniche di un determinato sport<br>● Scoprire il proprio corpo attraverso i gesti motori delle discipline proposte | |
| **Lo sport, le regole e il fair play**<br>● Rispettare le regole scolastiche in classe ed in palestra<br>● Riconoscere e rispettare i diversi ruoli scolastici (compagni di classe - insegnanti - collaboratori)<br>● Conoscere le attività sportive individuali e di squadra (Atletica leggera, pallavolo, calcetto, pallamano, pallacanestro) e le relative regole<br>● Sperimentare in ogni tipo di sport affrontato, diversi ruoli e le relative responsabilità, sia nell'arbitraggio che in compiti di giuria<br>● Riconoscere e saper applicare i codici gestuali di arbitraggio<br>● Saper cooperare con il gruppo classe al fine di raggiungere uno scopo comune<br>● Rispettare compagni, avversari e attrezzature utilizzate<br>● Sperimentare compiti di tipo collaborativo e organizzativo<br>● Vivere situazioni di sano confronto agonistico | |
| **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**<br>● 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 senza incorrere in infortuni sportivi<br>● Conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa e negli spazi aperti, compreso quello stradale<br>● Adottare i principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute<br>● Conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata<br>● Adottare comportamenti sicuri per sé e per gli altri nei diversi contesti (palestra, spogliatoio, spazi aperti ecc.)<br>● Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico<br>● Praticare attività motorie e sportive all'aperto | |
| **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**<br>● Conoscere i principali sport praticati in ambiente naturale<br>● Conoscere i benefici dell'attività motoria in ambiente naturale<br>● Attivazione di comportamenti responsabili nel rispetto dell'ambiente | |
| **Educazione civica**<br>● Si tratterà la tematica trasversale concordata con il cdc attraverso lo sviluppo | |

dell'agenda 2030

## CONTENUTI

**Attività aerobica ed anaerobica:**

- Corsa di resistenza e velocità
- Percorsi con stazioni differenziate.

**Esercizi ginnici di riscaldamento per preparare il corpo all'attività**

**Potenziamento e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali**

**Giochi e attività ludiche non codificate**

- Finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative.

**Attività sportive individuali e di squadra, tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco**

- Cenni e approfondimenti teorici delle attività
- Applicazione pratica in campo

## METODOLOGIA E STRUMENTI

Le lezioni di scienze motorie si svolgeranno nelle palestre della scuola e all'aperto negli spazi esterni all'edificio scolastico. Il materiale proposto dall'insegnante e l'attrezzatura scolastica verrà utilizzata in modo funzionale all'apprendimento e al conseguimento degli obiettivi indicati.

Metodologia 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.

## MODALITÀ DI VERIFICA E VALUTAZIONE

I momenti di verifica, sempre esplicitati agli studenti, saranno differenziati a seconda degli argomenti e delle abilità da verificare.

Il numero minimo di valutazioni è di 2 per il trimestre e 2 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
- Prove scritte (trattazione sintetica, domande a risposta multipla, vero/falso) a discrezione del docente

La valutazione finale di ogni singolo studente terrà conto di:

- Risultati ottenuti
- Miglioramenti raggiunti rispetto alla situazione di partenza
- Impegno
- Interesse
- Partecipazione
- Collaborazione con i compagni di classe
- Rispetto nei confronti dei docenti e dei compagni di classe

Valutazione degli alunni con esonero totale o parziale dalle attività pratiche

- Conoscenza teorica degli argomenti pratici trattati
- Compiti di giuria, arbitraggio e di assistenza tecnica e morale al lavoro dei compagni
- Verifiche/elaborati teorici su argomenti assegnati dal docente.
- Attività pratiche solo se possibile

Corsico, 30 Ottobre 2026

L’insegnante:
Alessandro Leone Russo

**N.B.** - *Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico a quello firmato depositato in segreteria didattica*