Programma da svolgere durante l'anno scolastico 2026-27

Classe:	**3H Liceo Scienze umane**
Materia:	*Scienze Motorie e sportive*
Insegnante:	**Brunello Alessandra**
Testo utilizzato:	nessuno, condivisione di materiale su classroom

Argomenti previsti

ARGOMENTO	NOTE
La Percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie • saper utilizzare le diverse percezioni (visiva, uditiva, tattile, cinestesica) in relazione al compito richiesto • adattare l'entità dello sforzo al lavoro richiesto • acquisire un atteggiamento posturale corretto	
Lo sport, le regole e il fair play • praticare gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica • saper riferire, con la terminologia appropriata, le modificazioni funzionali avvenute durante lo svolgimento delle attività motorie • saper auto valutare e definire i propri limiti e individuare il metodo per ottimizzare i risultati • comportarsi con Fair Play rispettando avversari e attrezzature • cooperare in gruppo utilizzando e valorizzando le propensioni e l'attitudine a ruoli definiti • arbitrare una partita e/o assumere ruoli di giudici in gare scolastiche	
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione comportarsi in modo sicuro per sé e per gli altri nei diversi ambienti: palestra, casa, strada, luoghi di svago ecc. • conoscere le tecniche di assistenza e le norme di prevenzione degli infortuni per ciascuna esperienza motoria affrontata • acquisire capacità trasferibili nel tempo libero e volte allo sviluppo di interessi personali nel campo motorio finalizzate al miglioramento dello stile di vita.	
Contenuti Attività aerobica, utilizzando diverse metodiche di allenamento: corsa di resistenza; lavoro su circuito; percorsi con stazioni differenziate. Esercizi cordinativi e di potenziamento delle capacità condizionali Giochi e attività ludiche non codificate finalizzate allo sviluppo della collaborazione, delle capacità condizionali e coordinative. Attività sportive individuali (atletica, go back, tennis tavolo) e di squadra (basket pallamano, pallavolo, calcio, baseball), tecnica dei fondamentali e acquisizione delle regole di gioco. Arrampicata sportiva indoor Cenni e approfondimenti teorici delle attività trattate.	
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