

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente SILVANA BASSIGNANA
Classe 4 gamma
Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ATLETICA LEGGERA

- Esercizi preatletici di base
- Andature
- Vari tipi di partenze per la corsa di velocità
- Corsa di resistenza 6 minuti
- Test croce per rapidità e cambi di direzione

ATTIVITA' COORDINATIVE

- Esercizi per il consolidamento schemi motori di base: camminare, saltare, correre, lanciare.
- Esercizi per la mobilità articolare – Esercizi di allungamento statico e dinamico
- Esercizi di potenziamento muscolare
- Circuiti per la coordinazione generale
- Esercitazioni per la coordinazione con vari attrezzi: bacchette, palloni, cerchi
- Circuiti di allenamento con esercizi a corpo libero
- Sequenza a punti di saltelli vari con la corda

ATTIVITA' ESPRESSIVE e MUSICALI

- Danze occitane
- Just dance
- Step potenziamento e coreografico
- Creazione di coreografia a gruppi con lo step

PALLAVOLO

- La battuta dal basso e dall'alto
- Il palleggio e il bagher.
- Il Gioco di squadra
- Teoria e regole principali della disciplina affrontata

TENNIS

- Fondamentali: dritto, rovescio, volée, servizio
- Gioco

PALLACANESTRO

- Fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro a canestro, arresti, slalom tra coni con cambio di mano
- Gioco ko e 3 vs 3



GIOCHI DI SQUADRA

- Le regole fondamentali dei seguenti giochi:

HIT BALL – PALLONE ELASTICO LEGGERO –PALLA SCACCHIERA – STAR GAME - CICOBALL –
PALLA BALORDA - CALCETTO - TCHOUKBALL

- Gioco di squadra e arbitraggio

EDUCAZIONE CIVICA

- Il Primo soccorso e il BLS
- Principali traumi sportivi articolari e muscolari, il RICE

Cuneo, lì 8 giugno 2026

Firma del Docente

