

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente SILVANA BASSIGNANA
Classe 1 S
Materia SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE
SPORTIVE

TEORIA SCIENZE MOTORIE

- Il concetto di salute
- Sicurezza durante l'attività motoria e sportiva. Attenzione particolare alla sicurezza in ambienti naturali e alla condivisione responsabile degli spazi comuni
- Differenza tra corsa e cammino ai fini della forma fisica
- Cosa si intende per postura
- Autoanalisi posturale
- Com'è fatta la colonna vertebrale
- I paramorfismi e dismorfismi
- Posture corrette nel quotidiano e utilizzare semplici criteri ergonomici
- Il corpo nello spazio: nomenclatura della varie parti del corpo, assi e piani, posizioni ed atteggiamenti
- Il muscolo
- Principali muscoli e ossa del corpo – composizione e classificazione
- Tipologie di movimenti
- Le Capacità motorie condizionali e coordinative
- La resistenza
- La flessibilità muscolare e la mobilità articolare
- La velocità
- La forza
- Lo stretching e i principi fisiologici
- La coordinazione nelle attività
- L'equilibrio
- Dove si trova e come si muove il baricentro del corpo umano
- L'apparato vestibolare e propriocettivo

ATTIVITÀ PRATICHE SCIENZE MOTORIE

- Esercitazioni per le varie capacità motorie nelle attività svolte in palestra
- Esercitazioni con vari tipi di attrezzature per la coordinazione
- Esercizi per i principali gruppi muscolari a carico naturale con sequenze di esercizi ideati dagli alunni sulla base del gioco dei 10 fratelli
- Alcuni test motori per le capacità condizionali e coordinative
- Percorso misto di abilità
- Coordinazione con la fune: saltelli di vario tipo in sequenza

- Test saltelli in 30"
- Attività musicale: danze occitane e Just dance
- Pallaprigioniera scacchiera, palla balorda

- IL LINGUAGGIO DEL CORPO - ATTIVITÀ DI TEATRO con attori esterni 4 lezioni

-TEORIA DISCIPLINE SPORTIVE

- Regolamenti sportivi degli sport trattati praticamente
- Regole di sicurezza durante i giochi
- Lo sport in ambiente naturale

Giochi sportivi non valutati

- Hitball
- Pallone elastico leggero
- Tchoukball
- Cicoball

SPORT INDIVIDUALI (PRATICA E TEORIA)

Nuoto

- Il galleggiamento
- Tecnica d nuoto del dorso e stile libero
- Il tuffo di partenza
- Nuoto H

Ginnastica artistica

- Acrosport: figure e due, a tre e in gruppo
- Elementi di pre-acrobatica (capovolta avanti e indietro, candela, presentazione, salto con giro)
- Sequenze di elementi

Atletica leggera

- Regole e struttura del campo di atletica.
- Le specialità: le corse e i concorsi
- Le andature preatletiche
- La corsa di resistenza Cooper
- La partenza dai blocchi
- La corsa veloce 30m- 60m piani
- Getto del peso
- Staffetta 4x100

Orienteering

- Materiali ed attrezzature
- Le regole e le competizioni
- Leggere una cartina e orientarla
- Orientamento in uno spazio chiuso
- Orientamento al Parco fluviale: percorso con utilizzo di una cartina

Arrampicata sportiva

- Storia dell'arrampicata sportiva
- Discipline dell'arrampicata in artificiale
- Tecnica di scalata su boulder

SPORT DI SQUADRA (PRATICA E TEORIA)

La pallavolo

- Come si svolge il gioco
- Regolamento FIPAV
- La storia del gioco in breve
- Materiali e attrezzature
- I fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio dal basso)
- Applicazione della teoria e della pratica del gioco

Il basket

- Come si svolge il gioco.
- Regolamento FIP
- La storia del gioco in breve
- Materiali e attrezzature
- I fondamentali individuali (arresti, palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, piede perno, cambi di direzione)
- Applicazione della teoria e della pratica del gioco

Pattinaggio su ghiaccio

EDUCAZIONE CIVICA

- Il linguaggio del corpo in relazione al rapporto con gli altri
 - Il fair play e la carta europea dello sport: riflessione sul significato di lealtà sportiva, rispetto delle regole, degli avversari e degli arbitri. Studio dei principi fondamentali contenuti nella Carta Europea dello Sport, con collegamenti al contesto scolastico e sportivo quotidiano.
- La sicurezza in palestra e in ambiente naturale.

Cuneo, lì 8 giugno 2026

Firma del Docente

