

***ANNO SCOLASTICO: 2026-2027***

***PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO***  
***Docente Emanuele Becchis***  
***Classe: 2A***  
***Materia: Scienze Motorie e Sportive***

### **Scienze Motorie**

- **Le capacità condizionali:** la resistenza: approccio alla corsa continuativa con metodi fitness, intervallati, fartlek e continuativo. Test di Cooper 6'.
- **Padel:** apprendimento delle nozioni di base della disciplina (dritto, rovescio, battuta, volè, utilizzo del vetro), con torneo finale.
- **Pallavolo:** apprendimento dei fondamentali tecnici (palleggio, bagher, battuta, schiacciata) e conoscenza del regolamento di gioco. Esercitazioni pratiche e partite.
- **Ginnastica ritmica:** apprendimento delle nozioni di base della disciplina, costruzione di una coreografia a gruppi con l'utilizzo della palla.
- **Atletica:** esercizi preatletici e gestione del proprio corpo nello spazio.
- **Orienteering:** apprendimento delle tecniche base per leggere una cartina e orientarsi, sia in ambienti chiusi (palestre o spazi scolastici) che in ambienti naturali.
- **Pallapugno:** apprendimento dei fondamentali tecnici allo sferisterio di Cuneo, con torneo di un gioco propedeutico.

### **Educazione Civica**

- **Postura:** paramorfismi, dismorfismi e postura corretta: pratiche di buona salute e correzione
- **Olimpiadi:** incontro con l'atleta Libanese Samer Tawk: storia di una rivalsa. Dall'ospedale alle Olimpiadi.

Cuneo, lì 15/06/2026

Firma del Docente: Emanuele Becchis