

ANNO SCOLASTICO: 2026-2027

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Docente Emanuele Becchis

Classe: 2S

Materia: Scienze Motorie e Sportive e Discipline Sportive

Scienze Motorie Le capacità condizionali: la forza: dalla teoria alla pratica.

- **La forza:** test su diverse tipologie di salti a piedi uniti.
- **Il riscaldamento:** generale e specifico, pianificazione ed esecuzione a coppie con attenzione all'autovalutazione del lavoro svolto, della comunicazione e del controllo del gruppo.
- **Il sistema muscolare:** analisi approfondita del sistema muscolo-scheletrico con studio dei muscoli e funzioni principali. Studio della funzione dei muscoli (agonisti, ecc.), delle forme, della modalità di attivazione (legge del tutto o nulla) e catene cinetiche.
- **Le capacità coordinative:** generali e speciali, quando e come intervengono nei gesti sportivi e nello sviluppo motorio.
- **La velocità:** Dalla teoria alla pratica diverse prove. Ideazione di un gioco e un esercizio con un obiettivo specifico di sviluppo della velocità.
- **Pallavolo:** apprendimento dei fondamentali tecnici (palleggio, bagher, battuta, schiacciata) e conoscenza del regolamento di gioco. Esercitazioni pratiche e partite.
- **Calcio:** fondamentali e studio di un gioco e un esercizio per allenare quella capacità.

Discipline sportive

- **Atletica leggera:** conoscenza delle regole e della struttura del campo di atletica. Approfondimento delle discipline veloci (come i 100m) e delle prove di resistenza (come il test di Cooper), con esercitazioni pratiche. Gestione delle gare di atletica della scuola con i salti (alto e lungo), i 100 m, il getto del peso e i 1000 m.
- **Nuoto:** apprendimento delle nozioni di base della disciplina natatoria (stili, respirazione, galleggiamento), con esercitazioni pratiche. Introduzione agli sport natatori per ragazzi con disabilità attraverso test con sussidi e simulazioni per comprendere le difficoltà motorie in acqua.
- **Basket:** apprendimento dei fondamentali tecnici (palleggio, tiro, passaggio, terzo tempo) e conoscenza del regolamento di gioco. Esercitazioni pratiche e partite.
- **Pallapugno:** apprendimento dei fondamentali tecnici allo sferisterio con l'istruttore della disciplina, torneo finale di un gioco adattato.
- **Handbike:** apprendimento dei fondamentali di guida e spinta sull'handbike sia indoor che outdoor con due biciclette differenti.



- **Padel:** apprendimento delle nozioni di base della disciplina (dritto, rovescio, battuta, volè, utilizzo del vetro), con torneo finale.
- **Circo:** apprendimento dei fondamentali delle arti circense dai tessuti aerei, al monociclo, giocoleria e trapezio.

Educazione Civica

- **Igiene:** L'igiene nei diversi tipi di ambiente e esposizione a gruppo del poster per valorizzare un aspetto fondamentale di un'igiene personale nell'ambiente classe, palestra e spogliatoio.
- **Olimpiadi:** incontro con l'atleta Libanese Samer Tawk: storia di una rivalse. Dall'ospedale alle Olimpiadi.

Cuneo, lì 15/06/2026

Firma del Docente: Emanuele Becchis

