

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA SVOLTO
Docente MARIANO BERTI
Classe 3[^] ALFA
Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ATLETICA LEGGERA

- Esercizi preatletici di base.
- Andature.
- Corsa di velocità.
- Corsa di resistenza .

ATTIVITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI

- 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.
- Circuiti per la forza a carico naturale (Crossfit, AMRAP, EMOM, TABATA, CIRCUIT TRAINING e HIIT).
- Esercizi mirati al potenziamento della forza muscolare e della resistenza

TEST MOTORI CAPACITÀ Condizionali e coordinative

- Lancio della palla zavorrata da 2 e 3 kg.
- Test dei 3 balzi (forza esplosiva o pliometria).
- Test velocità con cambi di direzione sulle linee del campo di pallavolo/ spostamenti laterali.
- Beep Test.

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 e gioco (3 lezioni alla Cuneese tennis).

Valutazione.

PALLACANESTRO

. Fondamentali (palleggio, tiro e terzo tempo).

. Gioco di squadra.

Valutazione percorso.

GIOCHI DI SQUADRA

- Le regole fondamentali dei seguenti giochi:

HIT BALL – PALLONE ELASTICO – PALLA PRIGIONIERA - CHALLENGE SPORTIVE (PERCORSI ATLETICI+STAFFETTE) – PALLA BALORDA - CALCIO A 5.

- Gioco di squadra e arbitraggio.
- Tornei contro le classi abbinate.

EDUCAZIONE CIVICA

Fair-play .

Cuneo, lì 15/06/2026

Firma del Docente

Berti Mariano