

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente: Massimo Civalleri
Classe: 1C Sci.Ord.
Materia: Scienze Motorie e Sportive

Modulo 1: capacità condizionali e allenamento

- Attività ed esercizi a carico naturale di scioltezza articolare e tonificazione muscolare eseguiti anche con l'ausilio di piccoli attrezzi non codificati
- Prove di corsa in varie modalità con particolare attenzione all'appoggio del piede e al movimento delle braccia, percorsi di destrezza ed agilità
- Prove di lanci e salti in diverse modalità
- Test fisici: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali, resistenza 1000 m.
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza anche in forma ludica

Modulo 2: capacità e abilità coordinative

- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi per il miglioramento della coordinazione (cerchi, funicella, bacchetta...).
- Attività ed esercizi di coordinazione di ginnastica artistica: didattica della capovolta rotolata avanti, della capovolta rotolata indietro e della capovolta tuffata: test dedicato
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza di ritmo e in situazioni spazio-temporali variate; la risposta motoria a stimoli visivi e uditivi, la rapidità di esecuzione: test dedicati.
- Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche, complesse e in fase di volo

Modulo 3: Sport, regole e fair play

- Attività sportive individuali: corso di nuoto presso la piscina comunale.
- Attività di atletica leggera presso i parchi cittadini (Parco Resistenza): andature preatletiche
- Attività sportive di squadra: propedeutici e fondamentali individuali della pallavolo (palleggio e bagher)



- Attività di giochi non codificati e propedeutici ai giochi di squadra e giochi a staffetta

Modulo 4: attività in ambiente naturale

- Passeggiate, trekking svolti in ambiente naturale e in aree del territorio preposte: giornata dell'accoglienza al Pian del Valasco (Valle Gesso), Passeggiata "Noli – Varigotti" (Liguria), Progetto "corsa contro la fame" con corsa presso il Parco della Resistenza e con raccolta fondi.
- Pattinaggio su ghiaccio: lezioni di avvicinamento presso la locale pista

Modulo 5: sicurezza e prevenzione

- Vita quotidiana e sicurezza
- Sicurezza in palestra, in piscina, per strada e in montagna con lavoro a gruppi e presentazione del tema scelto (Ed. Civica)
- Conoscenza della nomenclatura e terminologia sportiva

Cuneo, 12 giugno 2026

Firma del Docente: Prof. Massimo Civalleri