

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente: Massimo Civalleri
Classe: 2C Sci.Ord.
Materia: Scienze Motorie e Sportive

MODULO 1 - La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Potenziamento fisiologico e muscolare a carico naturale o con attrezzi, in esecuzioni statiche e dinamiche. Realizzazione di circuiti con stazioni di lavoro; concetto di ripetizioni e di serie e di fase di recupero
- Test motori sulle capacità condizionali e coordinative
- Andature preatletiche (skip, corsa calciata, step, corsa balzata, corsa laterale, ecc.)
- Lavori in circuito a corpo libero o con attrezzi, percorsi di abilità miste, agilità e destrezza
- Miglioramento della scioltezza articolare e dell'allungamento muscolare: lo stretching e il suo impiego.
- Percorsi di abilità miste, agilità e destrezza: il test a Croce (FIS)
- Miglioramento della flessibilità anche attraverso l'impiego di piccoli attrezzi.
- Uso dei grandi attrezzi: la trave, esercizi di sensibilizzazione all'attrezzo, spostamenti in equilibrio.
- Esercizi di equilibrio da semplici a complessi

MODULO 2 – Sport, regole e fair play

- Pallavolo: perfezionamento dei fondamentali individuali (palleggio, bagher), schemi di gioco, attacco e difesa.
- Pallacanestro: introduzione dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio e tiro.
- Padel, in collaborazione con il NUOVO: fondamentali individuali, gioco
- Attività ludiche di gruppo: palla prigioniera, cicoball, palla balorda, giochi a staffetta con materiali vari
- Attività motorie in collaborazione con le società sportive del territorio al di fuori della scuola, in orario scolastico: pattinaggio su ghiaccio, sci di fondo, sci di discesa
- Organizzazione di minitornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate
- Conoscenza dei regolamenti degli sport di squadra
- Attività di atletica leggera in palestra e presso i parchi cittadini: andature preatletiche, resistenza

MODULO 4 – Pratiche motorie e sportive all'aperto - Relazione con l'ambiente naturale

- Adeguare l'abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e alle condizioni meteo
- Attività in ambiente naturale: Giornata Bianca (Prato Nevoso), Passeggiata "Noli-Varigotti" (Liguria), Progetto "Vele e Vento" (Isola d'Elba)
- Attività di pattinaggio sul ghiaccio nella struttura esterna.

MODULO 5 - Sviluppo della socialità e del senso civico - Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile

- I giochi di gruppo non codificati
- Partecipazione all'organizzazione delle varie attività e arbitraggio di partite e gare (uso del cronometro)
- Conoscenza dei principali regolamenti dei giochi di squadra e non

Ed.Civica:

- Il fairplay e i regolamenti di gioco: presentazione a gruppi e applicazione del concetto di fairplay durante i momenti di gioco

Cuneo, 12 giugno 2026

Firma del Docente: Prof. Massimo Civalleri