

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente: Massimo Civalleri
Classe: 3A Sci.Ord.
Materia: Scienze Motorie e Sportive

Modulo 1: capacità condizionali e allenamento

- Attività ed esercizi a carico naturale e con sovraccarico adeguato; realizzazione di una palestra con stazioni di lavoro; concetto di ripetizioni e di serie e di fase di recupero; test sulla tonicità dei muscoli addominali, degli arti superiori e inferiori.
- Prove di corsa continua e andature miste
- Prove di lanci e salti
- Introduzione alla corsa ad ostacoli: esercizi di sensibilizzazione e introduzione della tecnica di scavalcamento: gamba d' attacco e gamba di passaggio

Modulo 2: capacità e abilità coordinative

- Miglioramento della scioltezza articolare e dell'allungamento muscolare: lo stretching e il suo impiego.
- Miglioramento della flessibilità anche attraverso l'impiego di piccoli attrezzi.
- Percorsi di abilità miste, agilità e destrezza: il test a Croce (FIS)
- Un grande attrezzo: la cavallina, esercizi di sensibilizzazione all'attrezzo, esercizi propedeutici al salto, esercizi di salto e uscita.
- Esercizi di equilibrio da semplici a complessi

Modulo 3: Conoscenza e pratica degli sport individuali e giochi sportivi

- Attività sportive di squadra: la pallavolo, la pallacanestro: ripasso dei fondamentali individuali.
- Organizzazione di minitornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate



- Attività ludiche di gruppo: palla prigioniera, cicoball, palla balorda, giochi a staffetta con materiali vari
- Attività sportiva con esperti in orario scolastico: modulo di tennis presso la Cuneese Tennis

Modulo 4: attività in ambiente naturale

- Attività in ambiente naturale: uscite con attività fisica presso i parchi cittadini.
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate

Educazione civica

L'alimentazione: i nutrienti, la dieta equilibrata, alimentazione e sport. Lavoro a gruppi con presentazione finale.

Cuneo, 12 giugno 2026

Firma del Docente: Prof. Massimo Civalleri