



ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Docente: Massimo Civalleri

Classe: 4G Sci.App.

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 fisici sulla tonicità dei muscoli addominali, degli arti superiori e inferiori.
- Prove di corsa continua e intervallata, andature miste.
- Prove di salti e lanci.

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.
- Un grande attrezzo: la spalliera, esercizi di sensibilizzazione all'attrezzo, esercizi in carico e sospensione, traslocazioni orizzontali e verticali, anche con ostacoli.
- Esercizi in condizioni spazio temporali diversificati con utilizzo di piccoli attrezzi: la funicella (sequenza di saltelli in diverse modalità)
- Esercizi di equilibrio da semplici a complessi

Modulo 3: Sport, regole e fair play

- Attività sportive individuali: Tennis presso la Cuneese Tennis: ripasso dei fondamentali di gioco
- Attività sportive di squadra
 - la pallavolo: fondamentali individuali (ripasso) e strategie del gioco di squadra
 - la pallacanestro: fondamentali individuali (ripasso)
- 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

Modulo 4: attività in ambiente naturale

- Attività in ambiente naturale: uscita pattinaggio su ghiaccio, passeggiate.

Educazione civica

Corso di BLS e il primo soccorso con l'ASL-CN1.

Conoscenza dei muscoli: attività didattica in comune con Scienze Naturali

Cuneo, 12 giugno 2026

Firma del Docente: Prof. Massimo Civalleri