

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente: Massimo Civalleri
Classe: 5C Sci.Ord.
Materia: Scienze Motorie e Sportive

Modulo n.1: Capacità condizionali e allenamento

- Attività ed esercizi a carico naturale e con sovraccarico adeguato: realizzazione di circuiti a stazioni con fasi di lavoro e di recupero con variazioni sul numero di ripetizioni;
- Prove di corsa continua e intervallata; test di rapidità arti inferiori e di agilità
- Prove di salti e lanci
- Esercizi in condizioni spazio temporali diversificati: lavori a coppie, concetto di assistenza e di programma personalizzato

Modulo n.2: Capacità e abilità coordinative

- Esercizi con grandi attrezzi: la spalliera, sensibilizzazione all'attrezzo, traslocazioni e uscite; la spalliera come propedeutico all'arrampicata: semplice progressione con ostacoli.
- Esercitazioni con piccoli attrezzi e a corpo libero anche con sequenze di movimenti da replicare.
- Attività di espressione corporea: realizzazione di coreografia a gruppo con la palla

Modulo n.3: sport, regole e fair play

- Attività sportive individuali: ripasso delle diverse specialità dell'atletica leggera;
- Attività sportive di squadra: la pallavolo, la pallacanestro. Ripasso dei fondamentali individuali e applicazione delle strategie di gioco
- Arbitraggio degli sport individuali e di squadra; applicazione del regolamento di gioco
- Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate
- Attività motorie in collaborazione con le società sportive del territorio al di fuori della scuola, in orario scolastico: pattinaggio su ghiaccio, tennis (presso la Cuneese Tennis).



- Attività ludiche di gruppo: palla prigioniera, cicoball, palla balorda.
- Sport e disabilità: esercitazioni e giochi sulla disabilità: torball e sitting volley

Modulo n.4: attività in ambiente naturale

- Attività in ambiente naturale: passeggiate, circuiti e attività ludiche, utilizzando aree libere e strutture preposte del territorio.
- Pattinaggio su ghiaccio presso la struttura del territorio
- Progetto "rafting" in Valle Stura di Demonte

Ed.Civica

- Sport e disabilità: esercitazioni e giochi sulla disabilità: torball e sitting volley
- Lezione teorica sulla disabilità e il calcio per non vedenti

Cuneo, 12 giugno 2026

Firma del Docente: Prof. Massimo Civalleri