

ANNO SCOLASTICO: 2025 - 2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente Laura Formetta
Classe 1H ESABAC
Materia Scienze Motorie

Modulo 1: capacità condizionali e allenamento

- a) Attività ed esercizi a carico naturale di scioltezza articolare e tonificazione muscolare eseguiti anche con l'ausilio di piccoli attrezzi non codificati
- b) Miglioramento della forza con esercizi specifici e test di verifica: sargent test, salto in lungo da fermi, piegamenti sulle braccia e muscolatura addominale, lancio della palla da basket da seduti (forza esplosiva arti superiori);
- c) La corsa di resistenza: test Minicooper di 6 minuti svolto al parco della Resistenza.

Modulo 2: capacità e abilità coordinative

- d) Attività ed esercizi con piccoli attrezzi per il miglioramento della coordinazione (cerchi, funicella, bacchetta...) e, ai grandi attrezzi codificati e non codificati (se presenti nella palestra utilizzata)
- e) Attività ed esercizi di coordinazione anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi; la rapidità di esecuzione nel passaggio dalla posizione supina a quella in piedi dopo aver lanciato una palla in alto; didattica della capovolta rotolata avanti e impostazione della verticale alla spalliera.
- f) Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario, intersegmentario e per il controllo della respirazione con particolare attenzione all'impiego dello stretching per il miglioramento della estensibilità ed elasticità del muscolo.
- g) 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.
- h) Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche, complesse e in fase di volo

Modulo 3: Sport, regole e fair play

- i) Attività propedeutiche all'arrampicata come qualità motoria allenabile in palestra utilizzando grandi attrezzi (la spalliera).
- j) Attività sportive di squadra: fondamentali individuali della pallavolo e del basket; introduzione di giochi non codificati e propedeutici: Cicoball e palla prigioniera inserendo diverse varianti. Conoscenza delle regole di gioco degli sport effettuati.
- k) Nuoto: apprendimento e/o miglioramento dell'abilità natatoria attraverso lo svolgimento di n.6 lezioni di nuoto presso l'impianto territoriale, con livelli di apprendimento diversificati, sotto la guida di istruttori qualificati. L'attività è inserita nel progetto "Lezioni di nuoto per le classi prime".

Modulo 4: attività in ambiente naturale

- l) Camminate, circuiti, percorsi svolti in ambiente naturale e in aree del territorio preposte;

Educazione civica:

- m) la sicurezza negli ambienti: abitazione, palestra, piscina, strada (a piedi e in bicicletta), montagna.

La classe ha partecipato al progetto “La corsa contro la fame” per la raccolta di fondi destinati a contrastare il fenomeno della malnutrizione in paesi sottosviluppati. Il focus di quest’anno è stata la repubblica Centrafricana.

Cuneo, lì 12/06/2026

Firma del Docente: Laura Formetta

⋮