

ANNO SCOLASTICO: 2025 - 2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente Laura Formetta
Classe 2H 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).

Modulo 2: capacità e abilità coordinative

- c) 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)
- d) Attività ed esercizi di coordinazione anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi;
- e) 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.
- f) 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.
- g) Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche, complesse e in fase di volo, introduzione all'acroport: esercizi specifici di forza controllata e impostazione di alcune semplici piramidi a due e a tre.

Modulo 3: Sport, regole e fair play

- h) Attività propedeutiche all'arrampicata come qualità motoria allenabile in palestra utilizzando grandi attrezzi (la spalliera).
- i) Attività sportive di squadra: fondamentali individuali della pallavolo e del basket; introduzione di giochi non codificati e propedeutici: Tchouk ball per l'avviamento alla palla mano; Ultimate con esercizi specifici per il lancio del fresbee e la presa.
- j) Tra gli sport emergenti: pickleball Conoscenza delle regole di gioco degli sport effettuati; flag football: il concetto di meta, didattica dei lanci e il "no contrasto" con modalità di togliere la flag.
- k) Atletica leggera: lezioni svolte al campo di atletica. Didattica della corsa veloce (test su 60 mt); didattica della staffetta 4X100.

Modulo 4: attività in ambiente naturale

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

Educazione civica:

- m) Il fair play nello sport e nella vita. Esempi di fair play.

Cuneo, lì 12/06/2026

Firma del Docente: Laura Formetta

:-