

ANNO SCOLASTICO: 2025 - 2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente Laura Formetta
Classe 3H 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...). Utilizzo della scaletta orizzontale per svolgere esercizi di rapidità arti inferiori. Agility test a tempo.
- 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,

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: ultimate, con introduzione del concetto di "no contrasto" e di autoregolamentazione in quanto non è previsto l'arbitro.
- j) Modulo di 3 lezioni di tennis presso l'associazione Cuneese tennis nell'ambito del progetto "Racchette in classe"
- k) Modulo di 3 lezioni di Kick boxing svolto presso una struttura del territorio con maestri qualificati: introduzione alle caratteristiche basilari degli sport da combattimento, la preparazione fisica, i colpi con le braccia e con le gambe, la difesa dai colpi, il lavoro al sacco e l'applicazione dei colpi con il maestro.

Modulo 4: attività in ambiente naturale

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



m) Una lezione di pattinaggio presso la locale pista territoriale

Educazione civica:

n) La corretta alimentazione con focus sull'alimentazione dello sportivo; visione di un filmato e di proiezioni in power point

Cuneo, lì 12/06/2026

Firma del Docente: Laura Formetta

÷

