



ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

docente Giordano Vera

classe 2T

materia Scienze motorie e discipline sportive

SCIENZE MOTORIE

Il corpo e la sua funzionalità - I tipi di movimento - L'apprendimento e il controllo motorio

Capacità motorie

Differenza tra capacità ed abilità - Classificazione delle capacità e delle abilità - Definizione di capacità condizionali e coordinative - Le capacità e le abilità nell'attività motoria e sportiva

La flessibilità muscolare e la mobilità articolare: le varie tipologie di stretching - La forza: definizione e classificazione - I regimi di contrazione - Esercitazioni a crico naturale e in sovraccarico - Definizione di resistenza e di velocità

- Definizione e classificazione delle capacità coordinative generali e speciali - La coordinazione nelle attività

DISCIPLINE SPORTIVE

Giochi sportivi

Spikeball - Pickeball: regolamento, fondamentali individuali e gioco 2vs2

Pallatamburello

Sport individuali (pratica e teoria)

Nuoto: il galleggiamento e la tecnica di nuoto nei 4 stili - La virata

Ginnastica acrobatica: elementi di preacrobatica con la pedana airtrack - Il trapezio, i tessuti, la giocoleria nell'attività circense

Atletica leggera: le specialità: le corse e i concorsi - Le andature preatletiche - La corsa di resistenza - Gli ostacoli - Getto del peso

Padel: regolamento, fondamentali individuali e gioco 2vs2

Progetto "sport per l'inclusione": handbike



Sport di squadra (pratica e teoria)

La pallavolo: come si svolge il gioco- Regolamento FIPAV- La storia del gioco in breve- Materiali e attrezzature- I fondamentali individuali (palleggio , bagher, servizio dal basso) - Gestì arbitrali

Il basket 3vs3 : come si svolge il gioco - I fondamentali individuali (palleggio , tiro, difesa 1vs1) basso)

Palla a pugno leggera: regolamento, fondamentali individuali e gioco

Educazione civica: le dipendenze

Cuneo, lì 13/06/2026

Firma del Docente:

Vera Giordano