



ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

docente Giordano Vera

classe 3G

materia Scienze motorie e discipline sportive

MODULO 1

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive - Potenziamento fisiologico e muscolare a carico naturale o con attrezzi, in esecuzioni statiche e dinamiche - Miglioramento della scioltezza articolare e dell'allungamento muscolare: lo stretching e il suo impiego - Esercitazioni e test motori per le capacità condizionali e coordinative - Attività ed esercizi per il controllo respiratorio e defaticamento - Lavori in circuito a corpo libero o con attrezzi, percorsi di abilità miste, agilità e destrezza

MODULO 2 – Conoscenza e pratica dei giochi di squadra

- Pallavolo: perfezionamento dei fondamentali individuali - Palleggio, bagher, servizio - Attacco e difesa - Gioco di squadra
- Spikeball: regolamento, fondamentali individuali e gioco 2vs2
- Pickelball: regolamento, fondamentali individuali e gioco 2vs2
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra - Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività praticate • Regolamenti

MODULO 3 - Conoscenza e pratica di sport individuali

- Atletica leggera: le andature preatletiche - Sviluppo e miglioramento della velocità e della rapidità
- Sateffetta 4x100 esercitazione sul passaggio del testimone, introduzione alla tecnica del getto del peso
- Tennis: regolamento, fondamentali individuali e gioco

MODULO 4 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Promozione dello sport come abitudine di vita - Sicurezza e prevenzione nei vari ambienti - Regolamento dell'attività fisica in palestre e utilizzo corretto delle attrezzature e degli spazi utilizzati

MODULO 5 - Sviluppo della socialità e del senso civico

Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile - I giochi di gruppo non codificati - Attività socializzanti di gruppo (attività musicali, balli di gruppo, danze occitane..) - Partecipazione all'organizzazione delle varie attività, arbitraggio di partite e uso del cronometro

EDUCAZIONE CIVICA Alimentazione e sport (3h con valutazione)

Cuneo, li 13/06/2026

Firma del Docente:

Vera Giordano