

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Docente Prof. Romina Riminaldi

Classe 1[^]BETA

Materia Scienze Motorie e Sportive

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
- Test motori sulle capacità condizionali e coordinative
- Corsa di resistenza e di velocità
- Andature preatletiche (skip, corsa calciata, step, corsa balzata, corsa laterale, ecc.)
- Esercizi in circuito con stazioni a corpo libero o con piccoli e grandi attrezzi, percorsi di abilità miste, agilità e destrezza
- Esercizi di stretching statico e dinamico per migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, anche attraverso l'impiego di piccoli attrezzi
- Esercizi di equilibrio statico, dinamico e propriocettivi
- Esercizi con e senza piccoli attrezzi (palloni, palline, funi...) per migliorare la coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
- Attività coreografica a ritmo con l'utilizzo di piccoli attrezzi
- Creazioni di coreografie in gruppo ritmo di musica

2 – Sport, regole e fair play

- Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher e battuta dal basso), gioco di squadra e principali regole
- Basket: introduzione dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiri liberi e terzo tempo, partite 3 contro 3
- Nuoto: attività natatoria di 6 lezioni, svolte presso lo Stadio del nuoto di Cuneo: galleggiamento, respirazione e tecnica delle nuotate
- Sport con racchetta: badminton e pickleball, fondamentali e regole principali
- Attività ludiche di gruppo: palla prigioniera, dodgeball, palla balorda, giochi a staffetta con materiali vari
- Attività motorie in collaborazione con le società sportive del territorio al di fuori della scuola, in orario scolastico: pattinaggio su ghiaccio, sci di fondo, sci di discesa
- Organizzazione di mini-tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- Conoscenza dei regolamenti degli sport di squadra e concetto di fair play

3 - Pratiche motorie e sportive all'aperto - Relazione con l'ambiente naturale

- Attività di pattinaggio su ghiaccio nella struttura esterna, giornata bianca di sci alpino a Prato Nevoso
- Attività di escursionismo in ambiente montano per raggiungere il rifugio Valasco

4 - Sviluppo della socialità e del senso civico - Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile

- Gioco di squadra e rispetto delle regole
- Partecipazione all'organizzazione delle varie attività e arbitraggio di gare e partite
- Utilizzo consapevole degli ambienti naturali e delle palestre per lo svolgimento di attività motorie in sicurezza
- Conoscenza dei principali regolamenti dei giochi di squadra

Ed.Civica:

- Incontro informativo con l'esperto della Onlus " Azione contro la fame" con scopo solidale
- Partecipazione attiva alla "Corsa contro la fame"

Cuneo, lì 10 giugno 2026

Firma del Docente: Romina Riminaldi