

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Docente Prof. Romina Riminaldi

Classe 2[^]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, salto in lungo
- Andature preatletiche (skip, corsa calciata, step, corsa balzata, corsa laterale, ecc.)
- Esercizi in circuito con stazioni a corpo libero o con attrezzi, percorsi di abilità miste, agilità e destrezza
- Esercizi di stretching statico e dinamico per il miglioramento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare
- Miglioramento della flessibilità anche attraverso l'impiego di piccoli attrezzi
- Esercizi di equilibrio statico, dinamico e propriocettivi
- Esercizi con e senza piccoli attrezzi (palloni, palline, corde, speed ladder...) per migliorare la coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
- Attività coreografiche con utilizzo di piccoli attrezzi
- Creazioni di coreografie a ritmo di musica in gruppo

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, passaggi, tiri liberi e terzo tempo; partite 3 contro 3
- Sport con racchetta: padel (3 lezioni con istruttori) e pickleball, tecnica e regole principali, partite in singolare e doppio
- 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 minitornei 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 e giornata bianca di sci alpino a Prato Nevoso
- Attività facoltativa di navigazione in barca vela (progetto "Vele e vento") all'Isola d'Elba

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:

- Le leggi e le carte dei diritti dello sport

Cuneo, lì 10 giugno 2026

Firma del Docente: Romina Riminaldi