

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Docente Prof. Romina Riminaldi

Classe 3[^] 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
- Realizzazione di circuiti con stazioni di lavoro; concetto di ripetizioni e di serie e di fase di recupero
- Test motori sulle capacità condizionali e coordinative
- Corsa di resistenza e di velocità, salto in lungo
- Andature preatletiche ed utilizzo della speed ladder
- Esercizi in circuito a corpo libero o con piccoli e grandi attrezzi, percorsi di abilità miste, agilità e destrezza
- Esercizi per il miglioramento della scioltezza articolare, dell'elasticità muscolare e della flessibilità, anche attraverso l'impiego di piccoli attrezzi
- Esercizi anche con piccoli attrezzi per migliorare la coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
- Esercizi di equilibrio statico, dinamico e propriocettivi
- Attività coreografica con lo step
- Ideazione in gruppo di una coreografia adattando i movimenti al ritmo della musica

2 – Sport, regole e fair play

- Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher e battuta dall'alto), gioco di squadra e principali regole
- Pallacanestro: introduzione dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiro libero e terzo tempo
- Sport con racchetta: tennis (3 lezioni con istruttore), badminton 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 e tennis
- Organizzazione di 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 e di tennis

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:

- Educazione alimentare in rapporto all'attività fisica e al benessere psico-fisico
 - Sicurezza stradale e salvaguardia della salute

Cuneo, lì 10 giugno 2026

Firma del Docente: Romina Riminaldi