

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Docente Prof. Romina Riminaldi

Classe 5[^]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, 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, utilizzo della speed ladder
- Esercizi in circuito con stazioni a corpo libero o con piccoli e grandi attrezzi, percorsi di abilità miste, agilità e destrezza
- Esercizi per il miglioramento della scioltezza articolare, dell'allungamento muscolare e della flessibilità, anche attraverso l'impiego di piccoli attrezzi
- Esercizi di equilibrio statico, dinamico e propriocettivi
- Attività coreografica con lo step
- Ideazione in gruppo di una coreografia con esecuzione di movimenti aderenti al ritmo musicale
- Ideazione di un adeguato protocollo di riscaldamento da proporre ai compagni

2 – Sport, regole e fair play

- Pallavolo: consolidamento dei fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta dall'alto e schiacciata), gioco di squadra e principali regole
- Basket: fondamentali individuali, palleggio, passaggi, tiri liberi e in terzo tempo; gioco 3 contro 3
- Sport con racchetta: tennis (3 lezioni con istruttore), badminton e pickleball, tecnica e regole principali, gioco singolare e doppio
- Calcio e calcetto, principali regole di gioco
- Attività ludiche di gruppo: palla prigioniera, dodgeball, palla balorda, sfide 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, tennis e rafting
- 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, di rafting e beach volley presso il centro "Valle Stura Outdoor" di Demonte

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:

- Attività per la promozione di strategie per la salute e per il benessere psico-fisico

Cuneo, lì 10 giugno 2026

Firma del Docente: Romina Riminaldi