

## **ANNO SCOLASTICO: 2025-2026**

### ***PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO***

Docente Prof. Romina Riminaldi

Classe 5<sup>^</sup>I

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 (skip, corsa calciata, step, corsa balzata, corsa laterale, ecc.) ed esercizi con la speed ladder
- Lavori in circuito a corpo libero o con 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

#### **2 – Sport, regole e fair play**

- Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta dall'alto e schiacciata), gioco di squadra e principali regole
- Basket: introduzione dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio, tiri liberi e in terzo tempo, gioco di squadra e regole
- Sport con racchetta: tennis (3 lezioni con istruttore), badminton e pickleball, tecnica e regole principali, gioco in singolo e doppio
- Calcio e calcetto: regole di gioco e partite con la classe in compresenza
- 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 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 sul 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 il contrasto alle dipendenze da droghe, fumo, alcool e doping

Cuneo, lì 10 giugno 2026

Firma del Docente: Romina Riminaldi