

ANNO SCOLASTICO: 2025-2026

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO
Docente: Matteo Rollino
Classe: 1B
Materia: Scienze Motorie e Sportive

Modulo 1: capacità condizionali e allenamento

- Attività ed esercizi a carico naturale e con sovraccarico adeguato;
- Test salto in lungo da fermo.
- Test sulla resistenza: mezzo Cooper

Modulo 2: capacità e abilità coordinative

- Miglioramento della scioltezza articolare e dell'allungamento muscolare: lo stretching e il suo impiego.
- Esercizi di equilibrio da semplici a complessi, in modalità statica e dinamica.
- Le andature: conoscenza e miglioramento delle principali andature e preatletici come: skip, corsa calciata, mono skip, corsa incrociata ecc..

Modulo 3: Conoscenza e pratica degli sport individuali e giochi sportivi

- Attività sportive individuali: Corso di nuoto di 6 lezioni: acquisizione, miglioramento e perfezionamento dei fondamentali del nuoto: Crawl, dorso, respirazione, tuffi.
- Attività sportive di squadra: la pallavolo, la pallacanestro. I fondamentali individuali e strategie del gioco di squadra.
- Attività sportive aggiuntive: il pickleball. Caratteristiche del gioco, somiglianze e differenze con il tennis.
- Organizzazione di tornei e arbitraggio degli sport individuali e di squadra

Educazione civica:

- "Mens sana in corpore sano": i benefici fisici e mentali che l'allenamento e lo sport stimolano nel nostro organismo.

Cuneo, lì 01/06/2026

Firma del Docente: Matteo Rollino