

**ANNO SCOLASTICO: 2025-2026**

**PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**  
**Docente: Matteo Rollino**  
**Classe: 2B**  
**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.

**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: Padel: i fondamentali di dritto e rovescio. Il gioco a parete e il servizio.
- 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:**

- Il Fair Play nello sport

Cuneo, lì 01/06/2026

Firma del Docente: Matteo Rollino