

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
“G. CIGNA - G. BARUFFI - F. GARELLI”  
Sez. LICEO SCIENTIFICO  
OPZIONE SCIENZE APPLICATE

Anno scolastico 2023-24

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE  
CLASSE 3<sup>B</sup>  
INSEGNANTE: Prof.ssa Barbero Gabriella

Modulo atletica leggera: andature preatletiche di base - corsa skip  
- corsa calciata  
- corsa balzata  
- passo - stacco  
- balzelli  
- corsa laterale incrociata avanti e indietro

Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali di pallone elastico leggero  
gioco di squadra  
arbitraggio

fondamentali individuali di pallacanestro  
passaggi e tiri a canestro  
Tre contro tre

fondamentali di pallavolo  
gioco di squadra  
arbitraggio

fondamentali di badminton  
gioco in singolo  
gioco in doppio

fondamentali di tennis tavolo  
gioco in singolo  
gioco in doppio

fondamentali individuali di hit-ball  
gioco di squadra  
arbitraggio

fondamentali di calcetto  
gioco di squadra  
arbitraggio

fondamentali individuali di dodgeball  
gioco di squadra  
arbitraggio

Modulo di teoria: Libro di testo: sullo Sport conoscenza, padronanza, rispetto del corpo  
Autori: Del Nista P.L., Parker J., Tasselli A.  
Casa editrice G. D'Anna

La sicurezza in palestra secondo le disposizioni del testo unico 81 del 09/04/08  
Apparato scheletrico  
Gli effetti del movimento sull'apparato scheletrico  
Paramorfismi  
Dismorfismi  
Concetto di salute  
Le dipendenze: l'alcool

Mondovì, 19 maggio 2024