

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
“G. CIGNA - G. BARUFFI - F. GARELLI”
Sez. ISTITUTO TECNICO
Opzione Meccanica e Meccatronica

Anno scolastico 2023-2024

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE 1^AE

INSEGNANTE: Prof. Bonelli Alberto

Modulo atletica leggera: andature preatletiche di base - corsa skip

- corsa calciata
- corsa balzata
- passo - stacco
- corsa laterale incrociata avanti e indietro
- corsa con ostacoli
- saltelli mono e bipodalici

Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali di calcio e calcio a 5
gioco di squadra

fondamentali individuali di pallacanestro
due contro uno
due contro due
street basket

fondamentali di pallavolo
gioco di squadra 3 contro 3
arbitraggio

fondamentali di badminton
gioco in singolo
gioco in doppio

gioco palla prigioniera con eliminazione in salto

fondamentali ping pong
partite di singolo e doppio

fondamentali pallamano:
palleggio, passaggio e tiro
Partita 4 contro 4

Norme di sicurezza in palestra secondo le disposizioni del testo unico 81 del 09/04/08

Informazione e prevenzione per mantenersi in salute; concetto di salute

Data 01.06 2024

Firma dell'insegnante.....

Firme dei rappresentanti di classe.....

.....