

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
“G. CIGNA - G. BARUFFI - F. GARELLI”  
Sez. ISTITUTO TECNICO  
Opzione ELETTRONICA ED ELETTROTECNICA

Anno scolastico 2023-2024

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE 4<sup>A</sup>E

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  
arbitraggio

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

fondamentali di pallavolo  
gioco di squadra tre contro tre  
arbitraggio

gioco palla prigioniera con eliminazione in salto

fondamentali individuali Hitball  
Partita 5 contro 5

fondamentali di badminton  
gioco in singolo  
gioco in doppio  
arbitraggio

fondamentali pallamano  
gioco di squadra  
arbitraggio

elementi di preacrobatica

Modulo di teoria: Libro di testo: "Sullo Sport" conoscenza, padronanza, rispetto del corpo  
Del Nista, Parker, Tasselli  
Casa editrice G. D'Anna

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 giugno 2024

Firma dell'insegnante.....  
Firme dei rappresentanti di classe.....  
.....