

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 2<sup>^</sup>AMM

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 pallone elastico leggero e fronton

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

fondamentali individuali di calcio e calcio a 5  
gioco di squadra  
gioco street soccer

gioco palla prigioniera con eliminazione in salto

fondamentali di badminton  
gioco in singolo  
gioco in doppio  
arbitraggio

fondamentali pallamano  
gioco di squadra  
arbitraggio

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.....

.....