

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[^]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.....

.....