

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 5<sup>^</sup> A

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
- la corsa con ostacoli

Modulo giochi sportivi:

fondamentali individuali del calcio  
gioco di squadra 7 contro 7  
arbitraggio

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

fondamentali di pallavolo  
gioco tre contro tre  
gioco di squadra

arbitraggio

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

fondamentali di badminton  
gioco in singolo  
gioco in doppio

fondamentali individuali di ping pong  
singoli e doppi  
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.....

Firma dell'insegnante.....

Firme dei rappresentanti di classe .....