

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE "CIGNA – BARUFFI - GARELLI"

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2023/'24

CLASSE 3^ABA

Insegnante: Prof. Sclavo Fulvio

- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative riferite a forza generale e specifica, mobilità articolare, velocità, resistenza.

- Conoscenza e pratica delle attività sportive di squadra:
 1. Volley
 2. Beach volley
 3. Basket
 4. Calcio a 5.
 5. Tennis tavolo
 6. Badminton

- Conoscenza e pratica di attività sportive individuali dell'atletica leggera:
 1. Mezzofondo
 2. Triplo salto in lungo.
 3. Salto in alto
 4. Velocità

Il programma è stato svolto secondo le previsioni ed è stato realizzato tenendo presente l'età degli allievi, l'orario delle lezioni, le strutture e le attrezzature a disposizione.

Mondovì, 31/05/2024