

ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE BARUFFI  
Indirizzo COSTRUZIONI AMBIENTE E TERRITORIO  
PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE CL. 4 B<sup>^</sup>

Insegnante: Prof.ssa Marilisa Bano

*Libro di testo: Educare al movimento Slim - Fiorini, Lovecchio, Coretti, Bocchi-Marietti scuola.*

- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative riferite a mobilità articolare, resistenza, velocità e rapidità: test dei 2km, test dell'esagono, test velocità a navetta 4x10m.
- Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali, gioco di squadra ed arbitraggio:
  - Palla prigioniera
  - Badminton
  - Pallone Elastico Leggero
  - Pallavolo
  - Pallamano
  - Calcio a 5
  - Pallacanestro
- Attività all'aperto
- Progetto "Sci&Natura"
- Torneo interclasse di pallavolo
- Centro Sportivo Scolastico
- Modulo di teoria:
  - Norme di sicurezza in palestra secondo le disposizioni del testo unico 81 del 09/04/08;
  - Sport di squadra. I fondamentali individuali e di squadra, le principali regole di gioco, la tattica di base, la storia e il fair play: pallavolo, pallamano, badminton, pallacanestro, pallone elastico leggero, calcio a 5;
  - Progetto Primo Soccorso (Ed.Civica)
  - Concetti di base dell'educazione fisica, di teoria e metodologia di allenamento in particolare le capacità condizionali di velocità e resistenza.

## INDICAZIONI PER GLI STUDENTI CON INSUFFICIENZE:

Gli alunni con insufficienze dovranno studiare la parte teorica trattata durante l'anno. Per quanto riguarda la parte pratica dovranno esercitarsi sui fondamentali individuali delle discipline svolte a lezione.

Mondovì, 06/06/2024