

ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE BARUFFI
Indirizzo SISTEMI INFORMATICI AZIENDALI
PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE CL. 4[^]

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. Potenziamento muscolare con esercitazioni mirati per la forza generale e specifica con utilizzo di piccoli attrezzi.
- Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali, gioco di squadra ed arbitraggio:
 - Palla prigioniera
 - Badminton
 - Hitball
 - Calcio balilla umano
 - Pallavolo
 - Pallamano
 - Pallacanestro
 - Pallone Elastico leggero
 - Calcio a 5
- Attività all'aperto
- Progetto "Sci&Natura"
- Torneo interclasse di pallavolo
- Centro Sportivo Scolastico
- Film "Race - Il colore della vittoria"
- 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 balilla umano, hitball, 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