

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

“G. CIGNA - G. BARUFFI - F. GARELLI”

Sez. ISTITUTO PROFESSIONALE

Liceo delle scienze applicate

Anno scolastico 2023-2024

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE 1C LSA

INSEGNANTE: Prof. Valter Candela

Modulo atletica leggera:

- Andature preatletiche di base - corsa skip - corsa calciata - corsa balzata
passo - stacco - corsa laterale incrociata avanti e indietro - saltelli mono e bi-podalici

Modulo giochi sportivi:

- Fondamentali individuali di calcio a 7 e calcio a 5
gioco di squadra

- Fondamentali individuali di pallacanestro

Passaggi, tiri a canestro

due contro due

tre contro tre

easy basket

arbitraggio

- Fondamentali di pallavolo

gioco di squadra

arbitraggio

- Giochi tradizionali: palla prigioniera

- Fondamentali di hitball

gioco di squadra

arbitraggio

- Fondamentali di pallamano

palleggio, passaggio e tiro

gioco di squadra

Modulo di teoria:

Norme di sicurezza in palestra secondo le disposizioni del testo unico 81 del 09/04/08

Informazione e prevenzione per mantenersi in salute; concetti di salute.

Mondovì 08/06/2024

Candela

Prof. Valter