

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
“G. CIGNA - G. BARUFFI - F. GARELLI”
Sez. LICEO SCIENTIFICO
Opzione SCIENZE APPLICATE

Anno scolastico 2021/2022

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE 1[^] A

INSEGNANTE: Prof.ssa. Barbero Gabriella

Modulo Test d'ingresso: prove in palestra-test di potenza arti inferiori

- test di coordinazione
- test di destrezza

Modulo atletica leggera: andature preatletiche di base - corsa skip

- corsa calciata
- corsa balzata
- passo - stacco
- balzelli
- corsa laterale incrociata avanti e indietro
- corsa indietro

Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali di pallone elastico leggero

gioco di squadra
arbitraggio

fondamentali individuali di pallacanestro

passaggi e tiri
tiri liberi e tiri da sotto canestro

fondamentali individuali di pallavolo

gioco di squadra
arbitraggio

fondamentali individuali di badminton

gioco in singolo
gioco in doppio

fondamentali individuali di hit-ball
gioco di squadra
arbitraggio

fondamentali individuali di dodgeball
gioco di squadra
arbitraggio

fondamentali individuali tennis tavolo
gioco in singolo
gioco in doppio

Modulo di teoria: La sicurezza in palestra secondo le disposizioni del testo unico 81 del 09/04/08
Elementi base di arbitraggio degli sport inseriti nel programma svolto

PIANO DI INTEGRAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Non si prevedono attività di recupero a settembre.

Vicoforte, 28 maggio 2022

L'Insegnante.....

I rappresentanti di classe.....

.....