

ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE BARUFFI
Indirizzo COSTRUZIONI AMBIENTE E TERRITORIO
PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE CL. 1[^]

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 sviluppate durante i giochi, saltelli con la funicella.

- Andature preatletiche di base.

- Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali, gioco di squadra ed arbitraggio:
 - Palla prigioniera
 - Pallavolo
 - Badminton
 - Pallacanestro
 - Pallone elastico leggero

- Attività all'aperto: camminata, calcetto, beach volley.

- Torneo interclasse di pallavolo

- 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, badminton, pallacanestro, pallone elastico leggero.
 - Sistema scheletrico e muscolare
 - Difetti posturali: paramorfismi e dismorfismi. (Ed.Civica)
 - Concetti di base dell'educazione fisica, di teoria e metodologia di allenamento e in particolare le capacità coordinative.
 - Film "Pelè"

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, 07/06/2026