

ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE BARUFFI
Indirizzo SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI
PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE CL. 4^A

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 forza generale e specifica, mobilità articolare, resistenza e allungamento muscolare, salto in lungo da fermo.
- Attività di camminata all'aperto
- Percorsi di agilità con piccoli attrezzi
- Andature preatletiche di base, esercizi individuali.
- Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali, gioco di squadra ed arbitraggio: badminton, pallone elastico leggero, pallavolo, , pallacanestro, calcetto, , hitball.
- 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, , pallone elastico leggero, badminton, pallacanestro, hitball;
 - Progetto di Primo Soccorso con volontari della Croce Rossa: (Ed.Civica)
 - Concetti di base dell'educazione fisica e di teoria e metodologia
 - dell'allenamento in particolare le capacità condizionali di forza, velocità e resistenza.
 - Per alunni esonerati dalla parte pratica: Allenamento sportivo; La flessibilità; Sistema muscolare; Energetica muscolare.
 - Film " Invictus" e "McFarland"

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, 08/06/2026