

ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE BARUFFI  
Indirizzo COSTRUZIONI AMBIENTE E TERRITORIO  
PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE CL. 2<sup>^</sup>

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, flessibilità, resistenza, velocità e rapidità sviluppate durante i giochi, circuiti con piccoli e grandi attrezzi.
- Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali, gioco di squadra ed arbitraggio:
  - Palla prigioniera
  - Badminton
  - Pallavolo
  - Pallacanestro
  - Hitball
- 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, pallamano, badminton, pallacanestro, hitball;
  - Teoria: salute e benessere "Una sana alimentazione"; prevenzione e sicurezza "Come trattare i traumi più comuni"(Ed.Civica).
  - 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, 08/06/2026