

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
"G. CIGNA - G. BARUFFI - F. GARELLI"

Sez. LICEO
Opzione Scienze applicate

Anno scolastico 2025-2026

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE 1[^]CLSA

INSEGNANTE: Prof. Bonelli Alberto

Modulo atletica leggera:

- andature preatletiche di base
- corsa skip
- corsa calciata
- corsa balzata
- passo - stacco
- corsa laterale incrociata avanti e indietro
- la corsa con ostacoli

Modulo giochi sportivi:

fondamentali individuali del
calcio gioco di squadra 7
contro 7 arbitraggio

fondamentali individuali di
pallacanestro palleggio passaggio
e tiro

fondamentali di pallavolo
gioco tre contro tre
gioco di squadra
arbitraggio

fondamentali individuali di
calcio a 5 gioco di squadra
arbitraggio

gioco street soccer

fondamentali di
badminton gioco in
singolo
gioco in doppio

fondamentali individuali di tennis
tavolo
partite di singolo e doppio
arbitraggio

fondamentali palla
prigioniera gioco
di squadra

Utilizzo della palla ovale
Tecniche e fondamentali di rugby e football americano

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

Informazione e prevenzione per mantenersi in salute; concetto di salute

Data..... Firma
dell'insegnante.....

Firme dei rappresentanti di classe

