

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

"G. Cigna - G. Baruffi - F. Garelli"

"G.Cigna"

CHIMICA E BIOTECNOLOGIE AMBIENTALI

Anno scolastico 2025-2026

PROGRAMMA SVOLTO di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3<sup>^</sup> A BA

Insegnante: Prof.ssa Giorgia Cavallera

- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative riferite a forza generale e specifica, mobilità articolare, velocità, resistenza e allungamento muscolare.
- Potenziamento muscolare con esercitazioni mirati per ciascun distretto del corpo. Lavoro a circuito (Crossfit, Tabata Circuit).
- Andature preatletiche di base, esercizi individuali, a coppie e di gruppo.
- Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali, gioco di squadra ed arbitraggio:
  - Pallavolo;
  - Beach volley;
  - Calcio e calcetto;
  - Badminton;
  - Pallapugno leggera;
  - Ping-pong;
  - Basket;
  - Hit-ball;

- Tennis;
- Propedeutica al Rugby.
- Torneo di pallavolo con le classi dell'Istituto.
  
- Modulo di teoria:
  - Norme di sicurezza in palestra secondo le disposizioni del testo unico 81 del 09/04/08.
  - Concetti di base dell'educazione fisica e di teoria e metodologia dell'allenamento.
  - Sport di squadra: i fondamentali individuali e di squadra, le principali regole di gioco, la tattica di base.
  - Traumatologia sportiva.

Materiale didattico fornito dal libro di testo "Sullo Sport", approfondimenti a cura del docente.

Mondovì, 15/06/2026

L'insegnante  
*Giorgia Cavallera*