

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 5<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.
- Atletica leggera: corsa ad ostacoli.
- Pattinaggio su ghiaccio.
- Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali, gioco di squadra ed arbitraggio:
  - Pallavolo;
  - Beach volley;
  - Calcio;
  - Street soccer;
  - Ping pong;
  - Basket;

- Hit-ball;
- Tennis;
- Propedeutica al Rugby.

- 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.
- Salute e benessere, le dipendenze: conoscenza e comprensione dei comportamenti a rischio; analisi di modelli per le migliori pratiche di prevenzione.

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

Mondovì, 05/06/2026

L'insegnante  
*Giorgia Cavallera*