

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

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

"G.Cigna"

LICEO SCIENTIFICO – SCIENZE APPLICATE

Anno scolastico 2025-2026

PROGRAMMA SVOLTO di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3[^] B LSA

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.
- Pattinaggio su ghiaccio.
- Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali, gioco di squadra ed arbitraggio:
 - Pallavolo;
 - Hit-ball;
 - Calciotto;
 - Beach-volley;
 - Tennis;
 - Badminton;
 - Basket;

- Ping-pong;
- 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.

Mondovì, 15/06/2026

L'insegnante
Giorgia Cavallera