

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
"G. CIGNA - G. BARUFFI - F. GARELLI"
Sez. ISTITUTO TECNICO
Opzione Meccanica e Meccatronica

Anno scolastico 2025-2026

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE 3[^] AMM

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 due contro uno
due contro due
tre contro tre street-
basket cinque contro
cinque

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
tennis gioco di
singolo e doppio

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

Modulo di teoria: Libro di testo: "Sullo Sport" conoscenza, padronanza,
rispetto del corpo Del Nista, Parker, Tasselli
Casa editrice G. D'Anna

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

