

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
“G. CIGNA - G. BARUFFI - F. GARELLI”
Sez. LICEO SCIENTIFICO
OPZIONE SCIENZE APPLICATE

Anno scolastico 2025-26

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
CLASSE 3^A
INSEGNANTE: Prof.ssa Barbero Gabriella

Modulo atletica leggera: andature preatletiche di base - corsa skip e varianti
- corsa calciata (dietro e sotto)
- corsa balzata (balzi)
- passo - stacco
- andature a ritroso e retro-running
- corsa laterale e incrociata avanti e indietro

Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali di pallone elastico leggero
gioco di squadra
arbitraggio

fondamentali individuali di pallacanestro
passaggi e tiri a canestro
Tre contro tre

fondamentali di pallavolo
gioco di squadra
arbitraggio

fondamentali di badminton
gioco in singolo
gioco in doppio

fondamentali di tennis tavolo
gioco in singolo
gioco in doppio

fondamentali individuali di hit-ball
gioco di squadra
arbitraggio

fondamentali di calcetto
gioco di squadra
arbitraggio

fondamentali individuali di sitting volley
gioco di squadra
arbitraggio

Modulo di teoria: Libro di testo: Professione sport edizione verde.

Autori: E. Zocca, A. Sbraghi, M. Gulisano, P. Manetti, M. Marella, F. Cervellati
Casa editrice G. D'Anna

La sicurezza in palestra secondo le disposizioni del testo unico 81 del 09/04/08
Concetto di salute
Le dipendenze ed il circuito dopaminergico

Mondovì, 19 maggio 2026