

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 4<sup>A</sup>  
INSEGNANTE: Prof.ssa Barbero Gabriella

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

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

Percorso formativo completo (4ore): corso base di primo soccorso e manovre salvavita  
RCP  
Utilizzo del DAE  
Disostruzione delle vie aeree

Mondovì, 19 maggio 2025