

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 5<sup>^</sup> 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  
pallamano gioco  
di squadra  
arbitraggio

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 .....

