

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE "CIGNA – BARUFFI - GARELLI"

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2025/'26

CLASSE 3<sup>A</sup>BMM

Insegnante: Prof. Sclavo Fulvio

- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative riferite a forza generale e specifica, mobilità articolare, velocità, resistenza.
  
- Conoscenza e pratica delle attività sportive di squadra:
  1. Volley
  2. Beach volley
  3. Basket
  4. Calcio a 5.
  5. Tennis tavolo
  6. Badminton
  
- Conoscenza e pratica di attività sportive individuali dell'atletica leggera:
  1. Mezzofondo
  2. Velocità

Il programma è stato svolto secondo le previsioni ed è stato realizzato tenendo presente l'età degli allievi, l'orario delle lezioni, le strutture e le attrezzature a disposizione.

Mondovì, 09/06/2026