

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	PROGRAMMA SVOLTO	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 1 di 2 Rev.00 01.09.2016

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2017 / 2018

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE
-------------	-----------------

CLASSE: 1	SEZ. E	INSEGNANTI:	MUSOLINO MARIA TERESA	
-----------	--------	-------------	--------------------------	--

LIBRO DI TESTO:

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	TITOLO: CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI E COORDINATIVE
-------------	--

1. Test capacità condizionali:
 - Velocità: percorso a navetta con cambio di direzione su 30m.
 - Velocità: pista esterna 60 m.
 - Resistenza: 1000m.
 - Forza esplosiva degli arti superiori: lancio pallone da basket da seduti.
2. Capacità coordinativa : test salto della funicella in 30”.
3. Il riscaldamento e lo stretching.

MODULO N. 2	TITOLO: SPORT DI SQUADRA
-------------	--------------------------

1. Pallavolo: fondamentale individuale: palleggio. Test 10 palleggi all'interno del cerchio da basket alternando lunetta ad ogni rimbalzo. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.
2. Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio e passaggio. Test percorso a tempo sul palleggio e passaggio. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	PROGRAMMA SVOLTO	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 2 di 2 Rev.00 01.09.2016

<ol style="list-style-type: none"> 3. Calcio: fondamentali individuali: guida della palla, dribbling e stop. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. 4. Hit - ball: il gioco e le sue finalità, terreno di gioco, falli, i fondamentali individuali. Gioco collettivo con rispetto delle principali regole. 5. Ultimate: spiegazione del gioco e le sue finalità, terreno di gioco (misure del campo), falli, infrazioni. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.
--

MODULO N. 3	TITOLO: SPORT INDIVIDUALI
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ginnastica artistica: <ul style="list-style-type: none"> ○ Test capovolta avanti, in dietro e tuffata, ○ Test salto della cavallina, frammezzo, con divaricata, ribaltata. 2. Atletica leggera: salto in alto. 3. Badminton: spiegazione del gioco e le sue finalità, terreno di gioco (misure del campo), falli, infrazioni, i fondamentali individuali. Gioco in singolo. 	

MODULO N. 4	TITOLO: GIOCHI DI RUOLO E DI RESISTENZA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tutti contro tutti. 2. Battaglia navale. 3. Palla prigioniera. 4. 10 passaggi. 5. Svuota campo. 	

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	PROGRAMMA SVOLTO	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Rev.00 01.09.2016

MODULO N. 5	TITOLO: TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Regole di comportamento e sicurezza da mantenere in palestra. 2. I cambiamenti: essere adolescenti, trasformazioni morfologiche e funzionali, lo schema corporeo, il pensiero, le relazioni sociali, l'intelligenza secondo Piaget, il ruolo della famiglia, le amicizie, il concetto di sé, l'identità sessuale, l'autostima, le motivazioni, adolescenti e attività sportiva, le motivazioni alla pratica sportiva, la motivazione al successo e all'autorealizzazione, il bullismo, la socializzazione. 	

Torino, ____/____/____

I Docenti

I Rappresentanti di Classe
