

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Pag. 1 di 2 Rev.00 01.09.2016

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2017 / 2018

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


CLASSE: 4	SEZ. AN	INSEGNANTI:	MUSOLINO MARIATERESA
-----------	---------	-------------	-------------------------

LIBRO DI TESTO:
-----------------

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	TITOLO: CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI E COORDINATIVE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Test capacità condizionali:           <ul style="list-style-type: none"> <li>Velocità: percorso a navetta con cambio di direzione su 30m.</li> <li>Forza dei muscoli addominali: test alla spalliera in 30”.</li> <li>Forza resistente degli arti superiori: test piegamenti sulle braccia.</li> </ul> </li> <li>2. Capacità coordinativa :           <ul style="list-style-type: none"> <li>Test salto della funicella (varie andature).</li> <li>Esercizi di coordinazione segmentaria e generale a corpo libero.</li> </ul> </li> <li>3. Il riscaldamento e lo stretching.</li> <li>4. Circuit-training con l’ausilio di spalliere, panche, step, bilancieri e macchine isotoniche.</li> </ol>	

MODULO N. 2	TITOLO: SPORT DI SQUADRA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pallacanestro: ripasso dei fondamentali individuali. Test sul tiro in</li> </ol>	

	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO</b> <small>UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO</small>	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	<b>Cod. Mod.</b> <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		<b>Pag. 2 di 2</b>

corsa alternato in 30”.

2. Calcio: fondamentali individuali: guida della palla, stop, passaggio, controllo della palla con il piede, ginocchio e petto, colpo di testa ed in particolare tiro da fermo ed in corsa. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.
3. Pallavolo: ripasso fondamentali individuali. Test sulla schiacciata. Gioco collettivo con l’applicazione dello schema con l’alzatore al centro.

<b>MODULO N. 3</b>	<b>TITOLO: GINNASTICA ARTISTICA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ribaltamento della statica: test verticale sulle spalle, sul capo, in sospensione alla spalliera, sulle mani con capovolta.</li> <li>2. Uso dei grandi attrezzi disponibili nell’istituto: valutazione sequenza al quadro svedese.</li> </ol>	

Torino, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

I Docenti

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_