

	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: 5	SEZ.AN	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 arti inferiori: test delle 10 funicelle.
 - Forza dei muscoli addominali: test alla spalliera in 30".
 - Forza resistente degli arti superiori: test piegamenti sulle braccia.
2. Capacità coordinativa :
 - Test salto della funicella (varie andature).
 - Esercizi di coordinazione segmentaria e generale a corpo libero.
 - Lezioni di step con accompagnamento musicale.
3. Il riscaldamento e lo stretching.
4. Circuit-training con l'ausilio di spalliere, panche, step, bilancieri e macchine isotoniche.
5. Lavoro aerobico con accompagnamento musicale.

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

MODULO N. 2	TITOLO: SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pallacanestro: ripasso dei fondamentali individuali. Test sul tiro libero in 30”. 2. Calcio: ripasso fondamentali individuali. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. 3. Pallavolo: ripasso fondamentali individuali. Test sull’efficacia di gioco durante la partita. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. 4. Ultimate: spiegazione del gioco e le sue finalità, terreno di gioco (misure del campo), falli, infrazioni. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. 5. Badminton: spiegazione del gioco e le sue finalità, terreno di gioco (misure del campo), falli, infrazioni, i fondamentali individuali. Gioco in singolo e in doppio. 6. Ping-pong: spiegazione del gioco e le sue finalità. Gioco singolo. 	

MODULO N. 3	TITOLO: GINNASTICA ARTISTICA E ARRAMPICATA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salto della cavallina: frammezzo, con gambe divaricate e ribaltamento della statica con capovolta. 2. Uso dei grandi attrezzi disponibili nell’istituto: valutazione sequenza al quadro svedese. 	

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

3. Arrampicata: parete esterna della palestra.

MODULO N. 4	TITOLO: TEORIA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Alimentazione: i nutrienti, l'importanza dell'idratazione, fabbisogno energetico e metabolismo, bilancio energetico, composizione corporea, alimentazione. 2. Scienze motorie e sportive: benessere a 360°. Nuova intelligenza motoria. Unità bio-psico-sociale. Concetto dinamico di salute. Attività fisica ed esercizio. Cause della sedentarietà. 	

Torino, ___/___/___

I Docenti

I Rappresentanti di Classe

