


	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 E SPORTIVE		
CLASSE: 1	SEZ. A SC.APP.		PROF.SSA MARIA CUCCHI
		INSEGNANTE:	
LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO" – FIORINI-BOCCHI-CORETTI-CHIESA-MARIETTI SCUOLA			

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULI :	ATTIVITA' PRATICHE
	<ul style="list-style-type: none"> • Test di valutazione delle capacità condizionali e coordinative : corsa di resistenza m.1000 corsa veloce m.30 salto in lungo da fermo piegamenti sugli arti superiori e trazioni alla sbarra lancio-ricezione della pallina. • Esercitazioni per il miglioramento della resistenza e della velocità. • Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare a livello di tutte le articolazioni. • Esercizi di coordinazione segmentaria e globale a corpo libero. • Esercizi di stretching. • Attrezzo fune: combinazione obbligatoria di dieci coordinazioni diversi di saltelli. • Pattinaggio su Rotelle: tecniche di base, equilibrio su un soloarto e pattinata in curva. • Giochi di movimento: individuali, a coppie e a squadre. • Pallavolo: fondamentali individuali: particolare studio del palleggio. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Pallacanestro : gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Calcio: gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.

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

MODULI	TEORIA
	<p>Scienze Motorie e Competenze</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ginnastica artistica: caratteristiche della disciplina ed in particolare studio dell'elemento di preacrobatica :la capovolta. •Pallavolo: il gioco, il regolamento ed in particolare studio del palleggio. •Pattinaggio: pattinaggio su rotelle e su ghiaccio.

Torino, 04.06.2018

Il Docente

____Maria Cucchi____

I Rappresentanti di Classe
