


	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>		Rev.00 <b>01.09.2016</b>

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2017/2018

<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>		
<b>CLASSE: 3</b>	<b>SEZ. A SC.APP.</b>	<b>INSEGNANTE:</b>	<b>PROF.SSA MARIA CUCCHI</b>
<b>LIBRO DI TESTO: "STUDENTI INFORMATI" –DISPENZA-BALBONI- ED.IL CAPITELLO</b>			

### 1. ATTIVITÀ PRATICHE / TEORICHE:

MODULI :	ATTIVITA' PRATICHE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Esercitazioni per il miglioramento della resistenza e della velocità.</li> <li>• Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare a livello di tutte le articolazioni.</li> <li>• Esercizi di coordinazione segmentaria e globale a corpo libero.</li> <li>• Esercizi di stretching.</li> <li>• Danza di Squadra: progetto proposto dall'Associazione Fileradarte.</li> <li>• Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagger, battuta ed in particolare studio della schiacciata.            Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>• Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, cambio di mano, passaggio ed in particolare studio della virata, del "dai e segui",del tiro piazzato e del tiro 3° tempo dal palleggio e dal passaggio.            Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>• Calcio: gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>• Tennis tavolo: gioco singolo e a coppie.</li> </ul>	

	<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>Rev.00</b> <b>01.09.2016</b>

<b>MODULI:</b>	<b>ATTIVITA' TEORICHE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●Pallavolo: il gioco, il regolamento, i fondamentali individuali con particolare studio della schiacciata.</li> <li>●Pallacanestro:il gioco, il regolamento, i fondamentali individuali con particolare studio del tiro 3°tempo.</li> </ul>	

Torino, 4 Giugno 2018

Il Docente

\_\_\_\_\_ Maria Cucchi \_\_\_\_\_

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_