

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	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: 4	SEZ. A SC.APP.	INSEGNANTE:	PROF.SSA MARIA CUCCHI
LIBRO DI TESTO: "STUDENTI INFORMATI" – DISPENZA-BALBONI – ED.IL CAPITELLO			

1. ATTIVITÀ PRATICHE / TEORICHE:

MODULI :	ATTIVITA' PRATICHE
	<ul style="list-style-type: none"> • Test di valutazione delle capacità condizionali : corsa di resistenza m.1000 corsa veloce m.30 salto in lungo da fermo piegamenti sugli arti superiori e trazioni alla sbarra. • 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. • Scherma: elementi di base , attacco-difesa, parata-risposta. • Tennis tavolo: gioco singolo e a coppie. • Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagger, battuta, schiacciata ed in particolare studio dello schema con l'Alzatore centrale. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole ed applicazione dello schema con l'Alzatore centrale. • Calcio:fondamentali individuali:conduzione della palla con interno/esterno destro/sinistro, passaggio e particolare studio del controllo della palla con piede, ginocchio,capo e tiro da fermo e in corsa. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Pallacanestro: 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:	ATTIVITA' TEORICHE
<ul style="list-style-type: none"> • Scherma: conoscenza della disciplina sportiva, la storia ed il suo sviluppo, la tecnica. • Pallavolo: il gioco, il regolamento, i fondamentali individuali e di squadra con particolare studio dello schema con l'Alzatore centrale. • L'Alimentazione corretta. 	

Torino, 4 Giugno 2018

Il Docente

_____ Maria Cucchi _____

I Rappresentanti di Classe
