

	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 2018/2019

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. • Ginnastica Artistica: elementi di preacrobatica: capovolta avanti, capovolta indietro e capovolta tuffata. • Attrezzo fune: combinazione obbligatoria di dieci coordinazioni diverse di saltelli. • Aikido: impostazione di base con Tecnici della disciplina. • 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		Pag. 2 di 2 Rev.00 01.09.2016

MODULI	TEORIA
	<ul style="list-style-type: none"> • Lo sport ed i suoi principi: che cos'è il fair-play. • Il trekking: caratteristiche della disciplina. • Ginnastica artistica: caratteristiche della disciplina ed in particolare studio dell'elemento di preacrobatica :la capovolta. • Ginnastica ritmica: caratteristiche della disciplina ed in particolare studio dell'attrezzo fune. • Pallavolo: il gioco, il regolamento ed in particolare studio del palleggio. • Aikido: storia e caratteristiche della disciplina.

<h3>USCITA DIDATTICA</h3> <p>“Trekking da Finalborgo a Borgio Verezzi” 20 ottobre 2018.</p>

Torino, 04.06.2019

Il Docente

Maria Cucchi

I Rappresentanti di Classe
