

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	Cod. Mod. <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Pag. 1 di 2 Rev.00 01.09.2016

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

DISCIPLINA:	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>		
CLASSE: 3	SEZ. A SC.APP.	INSEGNANTE:	PROF.SSA MARIA CUCCHI
LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO" –FIORINI-BOCCHI-CORETTI-CHIESA- ED.DEA SCUOLA			

### 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>• Aikido: impostazione delle tecniche di base. Progetto proposto da Tecnici della disciplina.</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 del tiro 3° tempo dal palleggio e dal passaggio. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>• Calcio: fondamentali individuali: controllo e guida della palla con interno ed esterno, passaggio sul posto ed in movimento e stop. 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>

<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 25%;"><b>MODULI:</b></td> <td><b>ATTIVITA' TEORICHE</b></td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità motorie condizionali e coordinative .</li> <li>• Aikido: cenni storici e tecniche di base della disciplina.</li> <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> </td> </tr> </table>	<b>MODULI:</b>	<b>ATTIVITA' TEORICHE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità motorie condizionali e coordinative .</li> <li>• Aikido: cenni storici e tecniche di base della disciplina.</li> <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>	
<b>MODULI:</b>	<b>ATTIVITA' TEORICHE</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacità motorie condizionali e coordinative .</li> <li>• Aikido: cenni storici e tecniche di base della disciplina.</li> <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 2019

Il Docente

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

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_