

	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 2018/2019

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE: 4	SEZ. A SC.APP.	INSEGNANTE:	PROF.SSA MARIA CUCCHI
LIBRO DI TESTO: "STUDENTI INFORMATI" – DISPENSA-BALBONI- IL CAPITELLO			

1. ATTIVITÀ PRATICHE / TEORICHE:

MODULI :	ATTIVITA' PRATICHE
	<ul style="list-style-type: none"> • Test di valutazione delle capacità condizionali : Leger Navetta m.10 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. • Circuit-training per migliorare la forza degli arti inferiori eseguiti a corpo libero e con l'ausilio dei grandi attrezzi e piccoli attrezzi. • Pattinaggio su Ghiaccio: avvicinamento alla disciplina, elementi di base ed impostazione di semplici figure. Progetto con Istruttori della Federazione presso il Palaghiaccio Tazzoli. • 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 e con applicazione dello schema con l'Alzatore centrale. • Calcio: fondamentali individuali: conduzione della palla con interno/esterno, passaggio sul posto ed in avanzamento e particolare studio del controllo della palla con piede, ginocchio, capo. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, cambio di mano, passaggio ed impostazione del "dai e segui" (treccia a 3) e tiro 3°tempo dal palleggio e dal passaggio.

	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

Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.

- Tennis tavolo: gioco singolo e a coppie.

MODULI:

ATTIVITA' TEORICHE

- Pattinaggio su ghiaccio: conoscenza della disciplina sportiva, la storia, il suo sviluppo e la tecnica.
- Pallavolo: il gioco, il regolamento, i fondamentali individuali e fondamentali di squadra con particolare studio dello schema con l'Alzatore centrale.

Torino, 4 Giugno 2019

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

Maria Cucchi
