

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h1 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h1>	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 1 di 2 Rev.01 23.05.2022

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE
-------------	------------------------

CLASSE: 4 ^A	SEZ. A LISS	INSEGNANTI:	MARCO BERTINETTI
------------------------	----------------	-------------	-------------------------


LIBRO DI TESTO: PIÙ MOVIMENTO-SCIENZE MOTORIE

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	TITOLO: GINNASTICA FUNZIONALE E ATLETICA
<p>TECNICA DI CORSA E SVILUPPO CAPACITÀ CONDIZIONALI: PREATLETISMO E ANDATURE. SPRINT, RIPETUTE E LAVORI INTERVALLATI DI CORSA. ESERCITAZIONI CON LEZIONI FRONTALI DI MOBILITÀ ARTICOLARE E TONICITÀ MUSCOLARE. GINNASTICA FUNZIONALE CON MACCHINE ISOTONICHE E SOVRACCARICHI LIBERI. CIRCUIT TRAINING. STRETCHING.</p>	

MODULO N. 2	TITOLO: GIOCHI SPORTIVI
<p>FONDAMENTALI INDIVIDUALI E REGOLE DI GIOCO. FONDAMENTALI DI SQUADRA E TORNEI INTERCLASSE. PALLAVOLO, PALLACANESTRO, CALCIO A 5 E PALLAMANO.</p>	

MODULO N. 3	TITOLO: EDUCAZIONE CIVICA
<p>PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE E SPORT.</p>	

	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. 2 di 2 Rev.01 23.05.2022

2. LEZIONI TEORICHE SCIENZE MOTORIE:

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: FISILOGIA DELLO SPORT
ADATTAMENTI FISILOGICI ALL'ALLENAMENTO TEST E VALUTAZIONE TEST DI CONCONI SPORT E SUOI PRINCIPI PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO ORGANIZZAZIONE DI TORNEI ED EVENTI SPORTIVI	

Torino, 06/06/2022

Docente

Rappresentanti di classe

Prof. MARCO BERTINETTI
