

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	Cod. Mod. <b>DS005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Pag. 1 di 2 Rev.01 23.05.2022

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA:	<b>SCIENZE MOTORIE SPORTIVE</b>
-------------	---------------------------------

CLASSE:4	SEZ. B LISS	INSEGNANTI:M. PASQUALINI		
----------	----------------	-----------------------------	--	--

LIBRO DI TESTO: PIÙ MOVIMENTO
-------------------------------

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE:

MODULO N.	TITOLO:
16/12/2021	composizione del muscolo funzioni dell'apparato muscolari ed utilizzo dell'energia

MODULO N.	TITOLO: EDUCAZIONE CIVICA - ...
	<b>FAIR PLAY: DECALOGO</b>

### 2. ATTIVITÀ DI LABORATORIO:

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	Cod. Mod. <b>DS005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Pag. 2 di 2 Rev.01 <b>23.05.2022</b>

## ESERCITAZIONE N. 1 | TITOLO: GIOCHI SPORTIVI: VOLLEY – BASKET CALCIO A 5

07/10/2021 coordinativi con palline tennis, con palloni volley sviluppo del gioco volley a numero ridotto di giocatori

14/10/2021 coordinativi con palloni piccoli propedeutici al volley, situazioni con palleggiatore che entra dalla 2<sup>a</sup> linea

21 28/10/2021 volley: fondamentali tecnici

28/10/2021 volley: fondamentali tecnici

04/11/2021 fondamentali pallamano, esercizio per il tiro in porta. partite

11/11/2021 volley: preparazione al test di volley partite volley

18/11/2021 fondamentali volley con palline (battuta e schiacciata. palleggi dentro i cerchi. costruzione del gioco di squadra. gioco

25/11/2021 introduzione teorica alla capacità dell'Equilibrio. Esercizi sui fondamentali del volley con mezze sfere e cerchi, ricezione -alzata -attacco in banda e al centro. gioco 5 vs 5

02/12/2021 esercizi di propriocettiva con palle di diverse dimensioni: 1) equilibrio su 1/2 sfere, 2) parabole alte con palloni basket, 3) traiettorie con palloni volley 02/12/2021 giochi propedeutici al gioco di squadra nel volley

13/01/2022 basket: fondamentali individuali. Esercizio per entrata a canestro e tiro in elevazione. per gli alunni in dad viene attuato il collegamento ad inizio e fine lezione per verificare svolgimento ripasso regole.

20/01/2022 riscaldamento generale. Fondamentali pallamano e giochi per la precisione del lancio

27/01/2022 riscaldamento per coordinazione arti inferiori con scalette. esecuzione schiacciata con pedane. sequenza ricezione /alzata / attacco. Attacco con muro: giochi dal 3 vs 3 al 6 vs 6

03/02/2022 riscaldamento generale con funicelle e percorsi coordinativi. Esercitazioni a stazioni per i fondamentali del calcio a 5

03/02/2022 Calcio a 5 dal 2 vs 2 al 5 vs 5

10/02/2022 inizio lezione alle 12:38 per evacuazione . Fondamentali volley  
6 vs 6

17/02/2022 basket: fondamentali tecnici a coppie. 1 vs 1 con sponde. 1 vs a meta gioco 3 vs 3 a 1 canestro. 5 vs 5 a campo intero con sponde

24/02/2022 Riscaldamento a "8" basket Trasmissione a stella. 3 vs 3 a meta attività ludiche di squadra

10/03/2022 riscaldamento generale. \$ stazioni per fondamentali calcio: bounce, muro, colpo di testa, calcio tennis 10' fondamentali di dominio palla in conduzione. Gioco: 3 vs 3 in minicampi. gioco 6 vs 6 a 3 porte

17/03/2022 fondamentali volley. differenze col beach giochi a numero ridotto in campo per il volley

24/03/2022 basket: ball handling a muro, esercizi per il tiro, rimbalzo e traiettorie con i bounce gioco per possesso palla e passaggi "Palla capitano" con tiro sui bounce. partite con sponde

31/03/2022 attività ludiche 07/04/2022 fondamentali calcio a 5.

21/04/2022 ripasso fondamentali beach volley partite volley

12/05/2022 frisbee: tecnica di lanci e prese. Passaggi, 1 vs 1 regolamento Ultimate frisbee. Gioco

19/05/2022 ripresa attività tennis tavolo

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	Cod. Mod. <b>DS005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Rev.01 <b>23.05.2022</b>

<b>ESERCITAZIONE N.</b>	<b>TITOLO:TEST MOTORIO</b>
. 17/02/2022 test: 40 metri a navetta.	

<b>ESERCITAZIONE N.</b>	<b>TITOLO:RUGBY – FLAG FOOTBALL</b>
introduzione al rugby scolastico 20/09/2021 riscaldamento : esercizi di rugby 20/09/2021 dal 2 contro 2 al 5 contro 5 09/12/2021 esercizi di riscaldamento e fondamentali rugby 09/12/2021 giochi dal 3 vs 3 al 6 vs 6 senza contatto con nastri per il "blocco giocatore" 28/04/2022 1^ lezione flag football 05/05/2022 2^ lezione flag football	

<b>ESERCITAZIONE N.</b>	<b>TITOLO: ATTIVITÀ CORPO LIBERO –GINN .ARTISTICA – GRANDI ATTREZZI</b>
21/10/2021 attività a coppie in coreutica 28/10/2021 attività di prealtletismo all'aperto 04/06/2022 20/01/2022 esercizi a corpo libero sui tappetini ed alle spalliere 31/03/2022 prove al palco di salita 07/04/2022 cadute di vari tipologie dalle spalliere sui tappetoni	

Torino, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

I Docenti

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_