

| | | | |
|---|---|---|-------------------------------------|
|  | 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.01 23.05.2022 |

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

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

| | | | |
|------------------------|----------------|-------------|-------------------------|
| CLASSE: 5 ^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 |
| 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 POSTURALE. GINNASTICA FUNZIONALE CON MACCHINE ISOTONICHE E SOVRACCARICHI LIBERI. CIRCUIT TRAINING. STRETCHING. | |

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

| | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| MODULO N. 3 | TITOLO: EDUCAZIONE CIVICA |
| PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE E SPORT. | |

| | | | |
|---|--|-------------------------|--|
|  | 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. 2 di 2 Rev.01 23.05.2022 |

2. LEZIONI TEORICHE SCIENZE MOTORIE:

| | |
|--|---------------------------------------|
| ESERCITAZIONE N. 1 | TITOLO: FISIOLOGIA DELLO SPORT |
| ADATTAMENTI FISIOLOGICI ALL'ALLENAMENTO TEST E VALUTAZIONE SPORT E SUOI PRINCIPI PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO. I LIMITI DELLE PRESTAZIONI AGONISTICHE. DOPING NELLO SPORT AGONISTICO. STORIA DELLO SPORT DAL PRIMO DOPOGUERRA AI GIORNI NOSTRI. | |

Torino, 06/06/2022

Docente

Rappresentanti di classe

Prof. MARCO BERTINETTI
