

	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		Rev.00 01.09.2016

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE: 2	SEZ. A SC.APP.		PROF.SSA MARIA CUCCHI
		INSEGNANTE:	
LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO" – FIORINI-BOCCHI-CORETTI-CHIESA-MARIETTI SCUOLA			

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULI :	ATTIVITA' PRATICHE
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • Ginnastica Artistica: percorso di destrezza comprendente alcuni elementi di preacrobatica. • Pallacanestro : storia, regolamento e studio dei fondamentali individuali. Fondamentali individuali: palleggio, cambio di mano e passaggio. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Pallavolo: storia, regolamento e studio dei fondamentali individuali. Fondamentali individuali: il palleggio ed il bagger. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Calcio: Fondamentali individuali: conduzione della palla con interno ed esterno del piede sia con piede destro che sinistro. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.

	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

--	--

Torino, 06.06.2022

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

Prof.ssa Maria Cucchi