

	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO</b> UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h1 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h1>	<b>Cod. Mod.</b> <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Pag. 1 di 2 <b>Rev.00</b> <b>01.09.2016</b>

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA:	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>		
CLASSE: 4	SEZ. A SC.APP.	INSEGNANTE:	PROF.SSA MARIA CUCCHI
LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO" – FIORINI-BOCCHI-CORETTI-CHIESA- MARIETTI SCUOLA			

### 1. ATTIVITÀ PRATICHE / TEORICHE:

MODULI :	ATTIVITA' PRATICHE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valutazione delle capacità condizionali :            Test di Leger            Test Navetta</li> <li>• Esercitazioni per il miglioramento della resistenza e della velocità.</li> <li>• Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare a livello di tutte le articolazioni.</li> <li>• Esercizi di coordinazione segmentaria e globale a corpo libero.</li> <li>• Esercizi di stretching.</li> <li>• Ginnastica Artistica: percorso di destrezza comprendente alcuni elementi di preacrobatica.</li> <li>• Calcio: fondamentali individuali: conduzione della palla con l'interno e l'esterno del piede, passaggio in movimento ed in particolare studio del tiro da fermo ed in movimento.            Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>• Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagger, battuta ed in particolare studio della schiacciata.            Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>• 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.            Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>• Tennis tavolo: gioco singolo e a coppie.</li> </ul>

Torino, 06/06/2022

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

Maria Cucchi

	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO</b> UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	<b>Cod. Mod.</b> <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		<b>Rev.00</b> <b>01.09.2016</b>