

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

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA:		SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
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"> • Valutazione delle capacità condizionali : Test di Leger Test Navetta • 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. • 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. • Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagger, battuta ed in particolare studio della schiacciata. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • 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. • Tennis tavolo: gioco singolo e a coppie.

Torino, 06/06/2022

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

Maria Cucchi

	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		<i>Pag. 2 di 2</i>	Rev.00 01.09.2016