

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

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

|  |                                   |             |                              |
|--|-----------------------------------|-------------|------------------------------|
| DISCIPLINA:  | <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |             |                              |
| CLASSE: 5  | SEZ. A S.A.                       | INSEGNANTI: | <b>PROF.SSA MARIA CUCCHI</b> |
| LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO" – FIORINI-BOCCHI-CORETTI-CHIESA MARIETTI SCUOLA |                                   |             |                              |

### ATTIVITÀ TEORICHE/PRACTICHE:

|  |                           |
|--|---------------------------|
| MODULI :   | <b>ATTIVITA' PRATICHE</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Esercitazioni in regime anaerobico;</li> <li>➤ Esercitazioni in regime aerobico secondo due principali metodi di allenamento (metodo continuativo e ad intervalli);</li> <li>➤ Test sulle Capacità Condizionali:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Test di Leger (Resistenza) e Test Navetta (Velocità);</li> </ul> </li> <li>➤ Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare a livello di tutte le articolazioni;</li> <li>➤ Esercitazioni per il miglioramento della coordinazione segmentaria e globale;</li> <li>➤ Esercitazioni di stretching;</li> <li>➤ Percorsi di destrezza;</li> <li>➤ Combinazione libera a squadra con accompagnamento musicale;</li> <li>➤ Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagger, battuta, schiacciata e muro ed impostazione dello schema con l'Alzatore al Centro; gioco con applicazione dello schema con l'alzatore al centro;</li> <li>➤ Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, cambio di mano, diversi tipi di passaggio ed impostazione del "dai e segui" con la treccia a 3 e tiro 3° tempo dal palleggio e dal passaggio; applicazione dei fondamentali individuali in situazioni di gioco;</li> <li>➤ Calcio: fondamentali individuali: conduzione della palla, passaggio, stop, tiro; applicazione dei fondamentali individuali in situazioni di gioco;</li> <li>➤ Yoga: proposte di esercitazioni sulla respirazione per prevenire e contenere l'ansia da prestazione.</li> </ul> |                           |

|  |               |
|--|---------------|
| MODULI   | <b>TEORIA</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La nutrizione: l'importanza di una sana alimentazione;</li> <li>○ Le dipendenze: uso, abuso e dipendenza.</li> <li>○ La respirazione e le tecniche di rilassamento con particolare studio dello Yoga.</li> <li>○ Lo sport ed i suoi principi: che cos'è lo sport, come vivere lo sport, il fair play, competenze sportive e vita quotidiana, lo sport e la disabilità.</li> <li>○ Le capacità motorie: capacità condizionali e coordinative.</li> <li>○ I principi del Test di Leger.</li> <li>○ Pallavolo: il gioco, il regolamento, i fondamentali individuali e i fondamentali di squadra: schema con l'alzatore al centro.</li> <li>○ Pallacanestro: il gioco, il regolamento ed i fondamentali individuali.</li> </ul> |               |

Torino, 06.06.2022

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

|   |  |                         |                    |                                    |
|---|--|-------------------------|--------------------|------------------------------------|
|  | <b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO</b><br>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>   |                         | <i>Pag. 2 di 2</i> | <b>Rev.00</b><br><b>01.09.2016</b> |