

	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ ACCREDITAMENTO</b> UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	<i>Cod. Mod.</i> <b>DS005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		<i>Pag. 1 di 2</i> <b>Rev.01</b> <b>23.05.2022</b>

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

<b>DISCIPLINA:</b>	Scienze motorie
--------------------	-----------------

<b>CLASSE:</b> 5	<b>SEZ. DSA</b>	<b>INSEGNANTI</b>	Emanuele	Giacosa
		:		

<b>LIBRO DI TESTO: PIÙ MOVIMENTO, MARIETTI SCUOLA. G. FIORINI, S. BOCCHI, S. CORETTI, E. CHIESA</b>
---

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

<b>MODULO N. 1</b>	<b>TITOLO: SCIENZE MOTORIE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Esercizi posturali: rinforzo e importanza della core stability.</li> <li>● Esercizi di coordinazione generale: andature trasformazione differenziazione, mobilità articolare specifica e generale, combinazione spazio-temporale.</li> <li>● Muscolazione generale esercizi a corpo libero.</li> <li>● Attività' svolte a regime aerobico</li> <li>● Attività' svolte a regime anaerobico lattacido</li> <li>● Attività' svolte a regime anaerobico lattacido</li> <li>● Discipline Atletiche: corse e concorsi*</li> <li>● Giochi sportivi ( tutti i fondamentali della tecnica ) pallacanestro, pallavolo, hit ball, flag football</li> <li>● Discipline sportive ( tutti i fondamentali della tecnica) di freccette, hockey su prato, badminton, ping pong.</li> </ul>	
<b>TEORIA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Riscaldamento muscolare specifico e aspecifico</li> <li>● Regolamento dei giochi sportivi</li> <li>● Conoscere, saper utilizzare e migliorare la coordinazione</li> <li>● Conoscere, saper utilizzare e migliorare le capacità condizionali</li> <li>● Nozioni di base di igiene alimentare</li> <li>● Test di valutazione: sport di squadra</li> <li>● Comunicazione ed apprendimento nello sport e nella vita</li> </ul>	

	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ ACCREDITAMENTO</b> <small>UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO</small>	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	<i>Cod. Mod.</i> <b>DS005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		<i>Pag. 2 di 2</i> <b>Rev.01</b> <b>23.05.2022</b>

<b>MODULO N.</b>	<b>TITOLO: EDUCAZIONE CIVICA - CYBERBULLISMO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• cyberbullismo</li> <li>• doping</li> <li>• disabilità nello sport: film (rising phoenix)</li> </ul>	

Torino, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

I Docenti

I Rappresentanti di Classe

---



---