

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

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE
-------------	-----------------

CLASSE:	1	SEZ. A	INSEGNANTI:	TENTI RAFFAELE	
---------	---	--------	-------------	----------------	--

LIBRO DI TESTO: PIU' MOVIMENTO VOLUME UNICO
---

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	TITOLO: CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI E COORDINATIVE
-------------	--

1. misurazione delle proprie capacità fisiche (mobilità articolare, forza muscolare);
2. attività ed esercizi a carico naturale;
3. attività ed esercizi di coordinazione generale, riferita anche al gesto atletico e sportivo;
4. esercizi di preatletismo generale, in circuito con e senza attrezzi, percorsi;
5. attività ed esercizi di rilassamento di controllo tonico e della respirazione;
6. attività ed esercizi eseguiti con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate;
7. attività ed esercizi di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo.
8. test: salto in lungo da fermo
9. test: salto della funicella
10. il riscaldamento e lo stretching

	<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>

--

<b>MODULO N. 2</b>	<b>TITOLO: ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI E/O DI SQUADRA</b>
--------------------	--

1. attività sportive di squadra per la prontezza di riflessi, il senso dello spazio e delle distanze, il coordinamento generale e specifico oculo-manuale;
2. attività sportive individuali: corsa, salti, equilibrio, attrezzi, circuiti misti;
3. Organizzazione di attività e di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati

	<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>

<b>MODULO N. 3</b>	<b>TITOLO: SPORT DI SQUADRA</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pallavolo: conoscenza delle regole, fondamentali individuali e gioco collettivo.</li> <li>2. Hit Ball: fondamentali individuali e gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>3. Pallamano: conoscenza delle regole, fondamentali individuali e gioco collettivo.</li> <li>4. Basket: conoscenza delle regole, fondamentali individuali e gioco collettivo (partite 3 contro 3 e 5 contro 5).</li> <li>5. Calcetto: fondamentali individuali e gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> </ol>	

	<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>Pag. 4 di 2</b> <b>Rev.00</b> <b>01.09.2016</b>

<b>MODULO N. 4</b>	<b>TITOLO: TEORIA: SALUTE E BENESSERE</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. conoscenza di una corretta alimentazione;</li> <li>2. principali nozioni sull'apparato scheletrico;</li> <li>3. traumatologia sportiva e norme elementari di primo soccorso;</li> <li>4. importanza del movimento e acquisizione di una cultura motoria e sportiva.</li> </ol>	

Torino, 01/06/2019

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

Prof. Raffaele Tenti

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_