

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

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA:	<b>SCIENZE MOTORIE</b>
-------------	------------------------

CLASSE:	1	SEZ.	E	INSEGNANTI:	<b>CAVAGLIÀ FRANCESCO</b>
---------	---	------	---	-------------	-------------------------------

**LIBRO DI TESTO: G. FIORINI, S. BOCCHI, S. CORETTI, E. CHIESA, PIÙMOVIMENTO, MARIETTI SCUOLA.**

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

<b>MODULO N. 1</b>	<b>TITOLO: SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE</b>
<p>ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE : ANDATURE, TRASFORMAZIONE, ESERCIZI PREATLETICI</p> <p>ESERCIZI DI COORDINAZIONE SPECIFICA: COMBINAZIONE, COORD. SPAZIO-TEMPORALE, DIFFERENZIAZIONE, EQUILIBRIO, FANTASIA MOTORIA, ORIENTAMENTO, CAPACITÀ DI RITMO</p> <p>ESERCIZI DI GIOCOLERIA CON L'UTILIZZO DI PALLONI E PALLINE DI PESO E DIMENSIONI DIFFERENTI</p> <p>CONOSCERE, SAPER UTILIZZARE E MIGLIORARE LA COORDINAZIONE</p>	
<b>MODULO N. 2</b>	<b>TITOLO: UTILIZZO E SVILUPPO DELLA FUNICELLA</b>
<p>GESTIONE E PIANIFICAZIONE DELLO SPAZIO</p> <p>SVILUPPO DELLA CAPACITÀ OCULO-SEGMENTARIA</p> <p>SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE SPECIFICHE</p>	

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. <b>DS005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Rev.01 23.05.2022

### MODULO N.3                    TITOLO: TECNICA E TATTICA DELLA PALLAVOLO

TUTTI I FONDAMENTALI DELLA TECNICA: PALLEGGIO, BAGHER, BATTUTA, SCHIACCIATA

SINTESI DELLE COMPONENTI TECNICO – TATTICHE

PRINCIPALI REGOLE E REGOLAMENTO DELLA DISCIPLINA

### MODULO N.4                    TITOLO: LO SVILUPPO DELLA PERFORMANCE INDIVIDUALE

MUSCOLAZIONE GENERALE ESERCIZI A CORPO LIBERO

ATTIVITÀ' SVOLTE A REGIME AEROBICO

ATTIVITÀ' SVOLTE A REGIME ANAEROBICO ALATTACIDO

ATTIVITÀ' SVOLTE A REGIME ANAEROBICO LATTACIDO

ESERCIZI POSTURALI: RINFORZO E IMPORTANZA DELLA CORE STABILITY

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE CONDIZIONALI: FORZA, VELOCITÀ E RESISTENZA

### MODULO N.5                    TITOLO: DISCIPLINE E GIOCHI SPORTIVI

TUTTI I FONDAMENTALI DELLA TECNICA DELLE PRINCIPALI DISCIPLINE SPORTIVE :  
 PALLACANESTRO, PALLAVOLO, HITBALL, CALCIO A 5, TCHOUKBALL, POUILLBALL, TENNIS,  
 TENNISTAVOLO

REGOLE PRINCIPALI E REGOLAMENTO

### MODULO N. 6                    TITOLO: DISCIPLINE ATLETICHE

ESERCITAZIONI FONDAMENTALI DELL'ATLETICA LEGGERA

PROPEDEUTICA DELLA CORSA AD OSTACOLI

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

PROPEDEUTICA DELLE GARE DI SPRINT

PROPEDEUTICA DELLA PARTENZA DELLE CORSE DI VELOCITÀ

SALTO IN ALTO

MODULO N.	TITOLO: EDUCAZIONE CIVICA – DISABILITÀ E SPORT
VISIONE DEL FILM “RISING PHOENIX – LA STORIA DELLE PARALIMPIADI”	

## 2. ATTIVITÀ DI LABORATORIO:

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: TIRO CON L'ARCO
TEORIA, TECNICA E TATTICA DEL TIRO CON L'ARCO	

ESERCITAZIONE N. 2	TITOLO: SCHERMA
TEORIA, TECNICA E TATTICA DELLA SCHERMA	

ESERCITAZIONE N.	TITOLO:

ESERCITAZIONE N.	TITOLO:



Torino, 4/05/2022

I Docenti

James Cefi

I Rappresentanti di Classe

Simone Breva

Esmerghini Aiman