

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

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA:	Scienze motorie
-------------	-----------------

CLASSE:	3	SEZ.	D	INSEGNANTI:	Emanuele	Giacosa
---------	---	------	---	-------------	----------	---------

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

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	TITOLO: SCIENZE MOTORIE
<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi posturali: rinforzo e importanza della core stability. • Esercizi di coordinazione generale: andature trasformazione differenziazione, mobilità articolare specifica e generale, combinazione spazio-temporale. • Muscolazione generale esercizi a corpo libero. • Attività' svolte a regime aerobico • Attività' svolte a regime anaerobico lattacido • Attività' svolte a regime anaerobico lattacido • Discipline Atletiche: corse e concorsi • Giochi sportivi (tutti i fondamentali della tecnica) pallacanestro, pallavolo, flag football, Futsal. • Riscaldamento muscolare specifico e aspecifico • Regolamento dei giochi sportivi • Conoscere, saper utilizzare e migliorare la coordinazione • Conoscere, saper utilizzare e migliorare le capacità condizionali • Test di valutazione: sport di squadra, atletica 	

MODULO N.	TITOLO: EDUCAZIONE CIVICA - CYBERBULLISMO
<ul style="list-style-type: none"> • cyberbullismo • doping • sport per tutti, film (rising phoenix) 	

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

Torino, ___/___/___

I Docenti

I Rappresentanti di Classe
