

	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:	4	SEZ. D	INSEGNANTI:	CAVAGLIÀ FRANCESCO
----------------	----------	---------------	--------------------	-------------------------------

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

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	TITOLO: SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE
<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>	
MODULO N. 2	TITOLO: UTILIZZO E SVILUPPO DELLA FUNICELLA
<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	PROGRAMMA SVOLTO	Cod. Mod. DS005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 2 di 2 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, ULTIMATE FRISBEE, PALLAMANO

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	PROGRAMMA SVOLTO	Cod. Mod. DS005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 3 di 2 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:

ESERCITAZIONE N. 2	TITOLO:

ESERCITAZIONE N.	TITOLO:

ESERCITAZIONE N.	TITOLO:

