

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

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022


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

CLASSE: 5	SEZ. E	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, con piccoli e grandi attrezzi, lavori a stazioni, circuiti e percorsi, lavori di potenziamento su macchine isotoniche • 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) di calcio, pallacanestro, pallavolo, tennis, ping pong. • Discipline sportive (tutti i fondamentali della tecnica) di boxe, parkour, muscolazione, calisthenics. <p>TEORIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'allenamento della forza • Riscaldamento muscolare specifico e aspecifico • Regolamento dei giochi sportivi • Conoscere, saper utilizzare e migliorare la coordinazione • Conoscere, saper utilizzare e migliorare le capacità condizionali • Nozioni di base di igiene alimentare • Test di valutazione: sport di squadra • Comunicazione ed apprendimento nello sport e nella vita • La comunicazione non verbale nelle esposizioni e nelle relazioni. 	

	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>	<i>Rev.01</i> 23.05.2022

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

Torino, ___/___/___

I Docenti

I Rappresentanti di Classe
