


	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO</b> <small>UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO</small>	<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>

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2017/2018

<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>		
<b>CLASSE: 5</b>	<b>SEZ. A</b>	<b>INSEGNANTI:</b>	<b>PROF.SSA MARIA CUCCHI</b>
	<b>S.A.</b>		
<b>LIBRO DI TESTO: "STUDENTI INFORMATI" – DISPENZA-BALBONI – ED.IL CAPITELLO</b>			

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRACTICHE:

MODULI :	ATTIVITA' PRATICHE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Esercitazioni in regime anaerobico;</li> <li>➤ Esercitazioni in regime aerobico secondo due principali metodi di allenamento (metodo continuativo e ad intervalli);</li> <li>➤ Test di Leger;</li> <li>➤ Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare a livello di tutte le articolazioni;</li> <li>➤ Esercizi semplici di coordinazione segmentaria e globale;</li> <li>➤ Esercizi di stretching;</li> <li>➤ Circuit-training per migliorare la forza degli arti inferiori eseguiti a corpo libero e con l'ausilio dei grandi attrezzi e piccoli attrezzi ;</li> <li>➤ Atletica: salto in Alto;</li> <li>➤ Pattinaggio su Ghiaccio: avvicinamento alla disciplina ed impostazione di tecniche di scivolamento e di semplici figure artistiche;</li> <li>➤ Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagger, battuta, schiacciata e muro e gioco con applicazione dello schema con l'alzatore centrale;</li> <li>➤ Pallamano: fondamentali individuali: palleggio, diversi tipi di passaggio e tiro 3° tempo ed applicazione dei fondamentali individuali in situazioni di gioco;</li> <li>➤ Calcio: conduzione della palla, dribbling, stop, passaggio ed applicazione dei fondamentali individuali in situazioni di gioco;</li> <li>➤ Tennis tavolo: gioco singolo e a coppie.</li> <li>➤ Yoga: teniche per prevenire e contenere l'ansia da prestazione.</li> </ul>

	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO</b> <small>UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO</small>	<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>

MODULI	TEORIA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Le capacità motorie: capacità condizionali e coordinative.</li> <li>❖ La resistenza con particolare studio dei metodi di allenamento.</li> <li>❖ Lo stretching.</li> <li>❖ I test motori .</li> <li>❖ Discipline sportive individuali, quali atletica e pattinaggio su ghiaccio, e di squadra, quali pallavolo, pallacanestro, calcio: come si gioca e regole di gioco.</li> <li>❖ Nozioni di Primo Soccorso e tecniche di rianimazione.</li> </ul>

Torino, 04.06.2018

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_ Maria Cucchi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_