

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	Cod. Mod. <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Pag. 1 di 2 Rev.00 01.09.2016

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

DISCIPLINA:	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>		
CLASSE: 1	SEZ. A SC.APP.		<b>PROF.SSA MARIA CUCCHI</b>
		INSEGNANTE:	
LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO" – FIORINI-BOCCHI-CORETTI-CHIESA-MARIETTI SCUOLA			

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULI :	ATTIVITA' PRATICHE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test di valutazione delle capacità condizionali e coordinative :            corsa di resistenza m.1000            corsa veloce m.30            salto in lungo da fermo            piegamenti sugli arti superiori e trazioni alla sbarra            lancio-ricezione della pallina.</li> <li>• Esercitazioni per il miglioramento della resistenza e della velocità.</li> <li>• Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare a livello di tutte le articolazioni.</li> <li>• Esercizi di coordinazione segmentaria e globale a corpo libero.</li> <li>• Esercizi di stretching.</li> <li>• Ginnastica Artistica: elementi di preacrobatica: capovolta avanti, capovolta indietro e capovolta tuffata.</li> <li>• Attrezzo fune: combinazione obbligatoria di dieci coordinazioni diverse di saltelli.</li> <li>• Aikido: impostazione di base con Tecnici della disciplina.</li> <li>• Giochi di movimento: individuali, a coppie e a squadre.</li> <li>• Pallavolo: fondamentali individuali: particolare studio del palleggio.            Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>• Pallacanestro : gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>• Calcio: gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> </ul>

	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO</b> UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	<b>Cod. Mod.</b> <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		<b>Pag. 2 di 2</b> <b>Rev.00</b> <b>01.09.2016</b>

<b>MODULI</b>	<b>TEORIA</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo sport ed i suoi principi: che cos'è il fair-play.</li> <li>• Il trekking: caratteristiche della disciplina.</li> <li>• Ginnastica artistica: caratteristiche della disciplina ed in particolare studio dell'elemento di preacrobatica :la capovolta.</li> <li>• Ginnastica ritmica: caratteristiche della disciplina ed in particolare studio dell'attrezzo fune.</li> <li>• Pallavolo: il gioco, il regolamento ed in particolare studio del palleggio.</li> <li>• Aikido: storia e caratteristiche della disciplina.</li> </ul>

<h2>USCITA DIDATTICA</h2> <p>“Trekking da Finalborgo a Borgio Verezzi” 20 ottobre 2018.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------

Torino, 04.06.2019

Il Docente

Maria Cucchi

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_