

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

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE: 2	SEZ. A SC.APP.		PROF.SSA MARIA CUCCHI
		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"> • 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. • Esercitazioni per il miglioramento della resistenza e della velocità. • Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare a livello di tutte le articolazioni. <ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di coordinazione segmentaria e globale a corpo libero. • Esercizi di stretching. • Ginnastica Artistica: verticale con appoggio alla spalliera e senza appoggio e senza appoggio con capovolta. • Giochi di movimento: individuali, a coppie e a squadre. • Pallavolo: fondamentali individuali: il palleggio ed in particolare studio del bagger. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Pallacanestro : fondamentali individuali: palleggio,cambio di mano ed in particolare studio del passaggio e del tiro in 3° tempo dal palleggio in corsa. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Calcio: fondamentali individuali: guida della palla con interno ed esterno, passaggio sul posto ed in movimento. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.

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

MODULI	TEORIA
<ul style="list-style-type: none"> •Ginnastica artistica: caratteristiche della disciplina ed in particolare studio della verticale. •Pallavolo: il gioco, il regolamento ed in particolare studio del bagger. •Pallacanestro: il gioco, il regolamento ed in particolare studio del passaggio e del tiro 3° tempo. •Calcio: il gioco, il regolamento ed in particolare studio del controllo della palla e del passaggio. •Sport nautici: la barca a vela ed il kajak e studio dell'ambiente del Lago di Avigliana in cui si è svolta l'attività pratica. 	

<p>USCITE DIDATTICHE</p> <p>Uscita Didattica: "Avvicinamento agli Sport Nautici quali Barca a Vela e Kajak" presso il Lago di Avigliana in data 14 maggio 2019.</p>
--

Torino, 04.06.2019

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

_____ Maria Cucchi _____
