


	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 1 di 2 Rev.00 01.09.2016

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
CLASSE: 3	SEZ. A SC.APP.	INSEGNANTE:	PROF.SSA MARIA CUCCHI
LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO" –FIORINI-BOCCHI-CORETTI-CHIESA- ED.DEA SCUOLA			

1. ATTIVITÀ PRATICHE / TEORICHE:

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. • Esercizi di coordinazione segmentaria e globale a corpo libero. • Esercizi di stretching. • Aikido: impostazione delle tecniche di base. Progetto proposto da Tecnici della disciplina. • Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagger, battuta ed in particolare studio della schiacciata. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, cambio di mano, passaggio ed in particolare studio del tiro 3° tempo dal palleggio e dal passaggio. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Calcio: fondamentali individuali: controllo e guida della palla con interno ed esterno, passaggio sul posto ed in movimento e stop. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. • Tennis tavolo: gioco singolo e a coppie.

	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:	ATTIVITA' TEORICHE
<ul style="list-style-type: none"> • Capacità motorie condizionali e coordinative . • Aikido: cenni storici e tecniche di base della disciplina. • Pallavolo: il gioco, il regolamento, i fondamentali individuali con particolare studio della schiacciata. • Pallacanestro: il gioco, il regolamento, i fondamentali individuali con particolare studio del tiro 3° tempo. 	

Torino, 4 Giugno 2019

Il Docente

_____ Maria Cucchi _____

I Rappresentanti di Classe
