

	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		Pag. 1 di 2 Rev.00 01.09.2016

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

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

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULI :	ATTIVITA' PRATICHE
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercitazioni in regime aerobico secondo due principali metodi di allenamento (metodo continuativo e ad intervalli); ➤ Test di Leger; ➤ Esercitazioni in regime anaerobico; ➤ Test Navetta m.10; ➤ Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare a livello di tutte le articolazioni; ➤ Esercizi semplici di coordinazione segmentaria e globale; ➤ Esercizi di stretching; ➤ Circuit-training per migliorare la forza degli arti inferiori eseguiti a corpo libero e con l'ausilio dei grandi attrezzi e piccoli attrezzi ; ➤ Pattinaggio su Ghiaccio: avvicinamento alla disciplina ed impostazione di tecniche di scivolamento e di semplici figure artistiche; ➤ Pallavolo: fondamentali individuali: palleggio, bagger, battuta, schiacciata e muro ed impostazione dello schema con l'Alzatore al Centro e all'Ala. Gioco con applicazione sia dello schema con l'alzatore al centro che con l'alzatore all'ala; ➤ Pallacanestro: fondamentali individuali: palleggio, cambio di mano, diversi tipi di passaggio ed impostazione del "dai e segui" (treccia a 3) e tiro 3° tempo dal palleggio e dal passaggio; Gioco con applicazione dei fondamentali individuali in situazioni di gioco; ➤ Calcio: conduzione della palla con inteno/esterno, dribbling, passaggio sul posto ed in avanzamento, stop, tiro ed applicazione dei fondamentali individuali in situazioni di gioco; ➤ Badminton: impostazione del gioco e fondamentali individuali;

	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

- Tennis tavolo: gioco singolo e a coppie.
- Yoga: tecniche per prevenire e contenere l'ansia da prestazione.

MODULI	TEORIA
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Le capacità motorie: capacità condizionali e coordinative. ❖ La resistenza: i metodi di allenamento. ❖ Lo stretching. ❖ Pallavolo: il gioco, il regolamento, i fondamentali individuali e i fondamentali di squadra: schema con l'alzatore al centro e schema con l'alzatore all'ala. ❖ Pallacanestro: il gioco, il regolamento ed i fondamentali individuali. ❖ Calcio: il gioco, il regolamento ed i fondamentali individuali. ❖ Gli sport del ghiaccio con particolare approfondimento del pattinaggio sul ghiaccio. ❖ Nozioni di Primo Soccorso e tecniche di rianimazione. ❖ Lo Yoga: la disciplina e principali tecniche per prevenire e contenere l'ansia da prestazione. ❖ Badminton e tennis: il gioco e regolamento.

Torino, 04.06.2019

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

Maria Cucchi
