

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	PROGRAMMA SVOLTO	Cod. Mod. DS005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 1 di 2 Rev.01 23.05.2022

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE - DISCIPLINE SPORTIVE
-------------	--

CLASSE:	1	SEZ. BLISS	INSEGNANTI:	EMANUELE	GIACOSA
---------	---	---------------	-------------	-----------------	----------------

LIBRO DI TESTO: PIÙ MOVIMENTO, MARIETTI SCUOLA. G. FIORINI, S. BOCCHI, S. CORETTI, E. CHIESA
--

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	TITOLO: ESERCITAZIONI SCIENZE MOTORIE - DISCIPLINE SPORTIVE
<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi posturali: rinforzo e importanza della core stability. • Esercizi di coordinazione generale: andature trasformazione differenziazione, mobilità articolare specifica e generale, combinazione spazio-temporale. • Muscolazione generale esercizi a corpo libero. • Attività' svolte a regime aerobico • Attività' svolte a regime anaerobico lattacido • Attività' svolte a regime anaerobico lattacido • Discipline Atletiche: corse e concorsi, • Giochi sportivi (tutti i fondamentali della tecnica) pallacanestro, pallavolo, flag football, Futsal. • Discipline sportive: nuoto, beach volley, pattinaggio, hockey. • Riscaldamento muscolare specifico e aspecifico • Regolamento dei giochi sportivi • Conoscere, saper utilizzare e migliorare la coordinazione • Conoscere, saper utilizzare e migliorare le capacità condizionali • Nozioni di base di igiene alimentare • Comunicazione ed apprendimento nello sport e nella vita 	

Torino, ___/___/___

I Docenti

I Rappresentanti di Classe

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	PROGRAMMA SVOLTO	<i>Cod. Mod.</i>	DS005
	I.I.S. PRIMO LEVI		<i>Pag. 2 di 2</i>	<i>Rev.01</i> 23.05.2022
