

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

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA:	<b>SCIENZE MOTORIE - DISCIPLINE SPORTIVE</b>
-------------	--

CLASSE:	3	SEZ. BLISS	INSEGNANTI :	<b>EMANUELE</b>	<b>GIACOSA</b>
---------	---	---------------	-----------------	-----------------	----------------

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"> <li>• Esercizi posturali: rinforzo e importanza della core stability.</li> <li>• Esercizi di coordinazione generale: andature trasformazione differenziazione, mobilità articolare specifica e generale, combinazione spazio-temporale.</li> <li>• Muscolazione generale esercizi a corpo libero.</li> <li>• Attività' svolte a regime aerobico</li> <li>• Attività' svolte a regime anaerobico lattacido</li> <li>• Attività' svolte a regime anaerobico lattacido</li> <li>• Discipline Atletiche: corse e concorsi.</li> <li>• Giochi sportivi (tutti i fondamentali della tecnica) pallacanestro, pallavolo, Futsal.</li> <li>• Discipline sportive: scherma, pattinaggio, hockey, beach volley.</li>   <li>• Riscaldamento muscolare specifico e aspecifico</li> <li>• Regolamento dei giochi sportivi</li> <li>• Conoscere, saper utilizzare e migliorare la coordinazione</li> <li>• Conoscere, saper utilizzare e migliorare le capacità condizionali</li> <li>• Nozioni di base di igiene alimentare</li> <li>• Test di valutazione: sport di squadra</li> <li>• Comunicazione ed apprendimento nello sport e nella vita</li> </ul>	

MODULO N. 1	Educazione civica
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport e disabilità: paralimpiadi.</li> <li>• doping</li> <li>• fairplay</li> </ul>	

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

--

Torino, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

I Docenti

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_