

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h1 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h1>	Cod. Mod. <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Pag. 1 di 2 Rev.00 01.09.2016

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

DISCIPLINA:	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>		
CLASSE: 1	SEZ. A SC.APP.	INSEGNANTE:	<b>PROF.SSA MARIA CUCCHI</b>
LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO" – FIORINI-BOCCHI-CORETTI-CHIESA- MARIETTI SCUOLA			

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULI :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Esercitazioni per il miglioramento della resistenza e della velocità.</li> <li>• Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare a livello di tutte le articolazioni.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi di coordinazione segmentaria e globale a corpo libero.</li> <li>• Esercizi di stretching.</li> </ul> </li> <li>• Ginnastica Artistica: percorso di destrezza comprendente alcuni elementi di preacrobatica.</li> <li>• Attrezzo fune: esercitazioni di coordinazione globale.</li> <li>• Giochi di movimento: individuali, a coppie e a squadre.</li> <li>• Pallacanestro: fondamentali individuali : il palleggio, il cambio di mano ed il passaggio.          Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> <li>• Pallavolo: fondamentali individuali : il palleggio.          Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole.</li> </ul>
----------	---

Torino, 06.06.2022

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

Maria Cucchi

	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO</b> UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	<b>Cod. Mod.</b>	<b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		<i>Pag. 2 di 2</i>	<b>Rev.00</b> <b>01.09.2016</b>