

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

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2021/2022

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- MARIETTI SCUOLA			

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRACTICHE:

MODULI :	
<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 e con l'ausilio di piccoli attrezzi. • Esercizi di stretching. • Ginnastica Artistica: percorso di destrezza comprendente semplici elementi di preacrobatica. • Calcio: fondamentali individuali: conduzione della palla con interno ed esterno del piede e passaggio. • 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. Gioco collettivo con il rispetto delle principali regole. 	

Torino, 06.06.2022

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

Maria Cucchi

	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		<i>Pag. 2 di 2</i>	Rev.00 01.09.2016