



Istituto di Istruzione Superiore "Giuseppe Meroni"

Codice MIIS06300P - Corsi diurni e serali

DIPLOMA DI ISTRUZIONE PROFESSIONALE

Industria e Artigianato opzione Arredi e forniture d'interni
 Servizi Commerciali ambito Aziendale e Turistico
 Servizi Commerciali opzione Promozione commerciale e pubblicitaria

DIPLOMA DI ISTRUZIONE TECNICA

Grafica e Comunicazione
 Meccanica e Meccatronica opzione Tecnologia del legno

DIPLOMA DI ISTRUZIONE LICEALE ARTISTICA

Indirizzo Design



FONDI STRUTTURALI EUROPEI
 pon 2014-2020
 PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR



Regione Lombardia



ATTESTATO DI QUALIFICA PROFESSIONALE

Operatore del legno
 Disegno d'arredo

PROGRAMMA CONSUNTIVO	Codice Mod. SD 17 Revisione 0.1
-----------------------------	------------------------------------

Anno Scol.	2017-2018	
Disciplina	Scienze motorie e sportive	
Classe	1 TGC 3	Indirizzo: Tecnico Grafico e Comunicazione
Docente	Chirico Alessandra	

	Titolo del modulo	Contenuti Svolti
1	Resistenza	Esercitazioni salti con la corda cronometrati. Allenamento alla Resistenza nei giochi sportivi. Corsa di resistenza ad eliminazione.
2	Coordinazione	Esercitazioni di coordinazione oculo manuale: lanci e riprese. Tiri a canestro. Equilibrio in volo. Esercitazione andature con i salti.
3	Forza	Lancio della palla medica. Esercitazioni di trasporto del compagno con gli elastici; tiro alla fune con elastici. Esercizi di forza associati a mobilità articolare e posturale.
4	Giochi sportivi e capacità di organizzazione autonoma nel rispetto delle regole	Palla avvelenata, calcio, tutti contro tutti, propedeutica alla pallamano, propedeutica al rugby. Badminton-scambi. Giochi sportivi di : Pallavolo, Basket, Hit Ball. Fondamentali dei giochi sportivi (uno contro uno, due contro due)
5	Velocità	Corsa veloce individuale, a coppie ed in gruppo ad eliminazione con i cerchi . Staffette con e senza palla

Strumenti e sussidi didattici

Materiale a disposizione (grandi e piccoli attrezzi – dispositivi di rilevazione misurazioni)

Verifiche e Valutazioni	Attività di Recupero	Note
Resistenza salti con la corda cronometrati	Esercitazioni e recupero in itinere	
Prova di forza –Prova lancio palla da pallacanestro dopo reclutamento fibre con palla medica	Esercitazioni e recupero in itinere	
Corsa veloce : ripetute di 1' su 10metri / 5 ripetute sui 5 m cronometrate	Esercitazioni e recupero in itinere	
Prova salti : superamento ostacoli in velocità cronometrato	Esercitazioni e recupero in itinere	
Osservazioni sui fondamentali di squadra dei giochi sportivi	Esercitazioni e recupero in itinere	

Data, 05/06/2018

Gli Studenti

.....

Il Docente
 Alessandra Chirico