



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



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
Dipartimento per gli Affari Internazionali  
Dipartimento per gli Affari Europei e Internazionali  
Dipartimento per gli Affari Europei e Internazionali  
Dipartimento per gli Affari Europei e Internazionali



Regione Lombardia



ECDL  
TEST CENTER BCJ\_01

ATTESTATO DI QUALIFICA PROFESSIONALE

Operatore del legno

Disegno d'arredo

## PROGRAMMA CONSUNTIVO

Codice Mod. SD 17

Revisione 0.1

Anno Scol.	<b>2017-2018</b>	
Disciplina	Scienze motorie e sportive	
Classe	1 TGC 4	Indirizzo: Tecnica Grafica 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