



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



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.	2017-2018	
Disciplina	Scienze motorie e sportive	
Classe	2 BL 3	Indirizzo: Industria e Artigianato
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

Sede: Via Stoppani, 38 - Succursale: V.le Martiri della Libertà, 124 - 20851 Lissone (MB) - tel. sede 039.793.948/88 - fax 039.795.683 - tel. succursale 039.597.96.94
http://www.ipsiameroni.gov.it - ipsiameroni@ipsiameroni.it - Codice fiscale 85004550159

Codici meccanografici: professionale MIRI06301A - tecnico MITF063017 - liceo MISL063012 - serale MIRI06351Q

Rev: 0.1 15/11/2016 Pag.: 1 di 1