



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 lo Sviluppo Economico, l'Università e la Ricerca
Dipartimento per lo Sviluppo Economico, l'Università e la Ricerca
Dipartimento per lo Sviluppo Economico, l'Università e la Ricerca



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 : **II^A**

Indirizzo: **LICEO ARTISTICO E DESIGN**

Docente : **GIUSEPPE GIGLIONE**

	Titolo del modulo	Contenuti Svolti
1	CAPACITA' CONDIZIONALI	ALLENAMENTO al seven minuts running test / 1000 m ALLENAMENTO della forza degli arti superiori ed inferiori ALLENAMENTO della velocità
2	CAPACITA' COORDINATIVE	ALLENAMENTO dell'equilibrio ALLENAMENTO della coordinazione generale e specifica
3	GIOCHI SPORTIVI	SVILUPPO dei fondamentali individuali e di squadra di : PALLAVOLO-PALLACANESTRO-- BADMINTON-UNIHOKEY- ULTIMATEFRISBEE

Strumenti e sussidi didattici

PICCOLI E GRANDI ATTREZZI.

Verifiche e Valutazioni	Attività di Recupero	Note
1. Esecuzione del Seven minutes running test 1000 m	Corsa di resistenza e circuiti di interval training	
2. Mantenimento dell'Equilibrio-riduzione base di appoggio	Ripetizione del gesto e correzione dello stesso	
3. Resistenza ai Piegamenti addominali, Trazioni, sospensioni, piegamenti sugli arti superiori Salti con la corda	Ripetizione del gesto motorio e correzione	
4. Corsa veloce	Esercizi per velocizzare la risposta motoria agli stimoli esterni	
5. Esecuzione salto in lungo	Ripetizione e correzione degli errori	

Data, 08.06.2018

Gli Studenti

Il Docente

.....

.....

.....

.....