



Comune di  
Milano

Direzione Educazione  
Area Servizi Scolastici ed Educativi  
Civico Polo Scolastico Paritario "A. Manzoni

CODICE: PROG.CONS  
DATA: 30/11/2016  
PAGINA: 1  
REVISIONE: Rev.1

## PROGRAMMA CONSUNTIVO

A.S. 2017/2018

SCUOLA POLO MANZONI

DOCENTE CRISTOFARI FRANCA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

Classe 4 sez. F

### CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

#### POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Miglioramento di tutte le funzioni organiche attraverso la corsa di resistenza, gli esercizi al corpo libero, lavori a stazioni, ginnastica aerobica, test specifici di valutazione.....

#### ACQUISIZIONE DEL CONTROLLO DEL PROPRIO CORPO IN OGNI SITUAZIONE, CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI E AUTONOMIA NEL LAVORO

Esercizi di equilibrio, destrezza, coordinazione, esercizi con piccoli attrezzi, esercizi in coppia o a piccoli gruppi, test di valutazione, circuiti.....

#### ACQUISIZIONE DI UNA CORRETTA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA

Giochi sportivi di squadra (pallavolo, basket, calcetto)

#### ACQUISIZIONE DI NOZIONI DI ANATOMIA E FISILOGIA

Apparato cardio-circolatorio con relative nozioni di traumatologia finalizzate al primo soccorso generale e specifico nell'ambito motorio e sportivo

Via Deledda, 11 – 20127 Milano  
tel. 02884. 46224/ 41393/ 41394  
[www.comune.milano.it](http://www.comune.milano.it) [www.lamanzoni.it](http://www.lamanzoni.it)





Comune di  
**Milano**

**Direzione Educazione  
Area Servizi Scolastici ed Educativi  
Civico Polo Scolastico Paritario "A. Manzoni**

CODICE: PROG.CONS  
DATA: 30/11/2016  
PAGINA: 2  
REVISIONE: Rev.1

Data 26 maggio 2018

Il docente  
**Franca Cristofari**

Via Deledda, 11 – 20127 Milano  
tel. 02884. 46224/ 41393/ 41394  
[www.comune.milano.it](http://www.comune.milano.it) [www.lamanzoni.it](http://www.lamanzoni.it)



MOD: Prog. Cons.1