

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 1 di 2 Rev.00 01.09.2016

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2017/2018

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE
-------------	--

CLASSE: 2 ^A	SEZ. B LISS	INSEGNANTI: MARILENA CRICCHI	
------------------------	-------------	-------------------------------------	--

LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO"

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRACTICHE:

MODULO N. 1	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Pre-atletismo. Corsa di resistenza. Auto-rilevamento frequenza cardiaca. Skip a ginocchia alte. Corsa calciata. Corsa balzata. ● Mobilità articolare. Esercizi di mobilità articolare rivolti a tutte le articolazioni coinvolte nell'attività sportiva. ● Calcetto. Esercizi per i fondamentali del calcetto. Tecnica e tattica di gioco. ● Teoria. Il sistema nervoso centrale. L'encefalo. Il cervello. Il diencefalo. Il cervelletto. ● Teoria. Il tronco encefalico. Il midollo spinale. La sostanza grigia. La sostanza bianca. Il sistema nervoso periferico. Nervi sensitivi e motori. Il sistema nervoso somatico. Il sistema nervoso neurovegetativo. 	


MODULO N. 2	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Test di salto in lungo da fermo. Esercizi preparatori e test. ● Potenziamento muscolare. Esercizi di potenziamento di tutti i distretti muscolari. ● Baseball. Esercizi per i fondamentali del baseball. Tecnica e tattica di gioco. ● Teoria. Il sistema nervoso e il movimento. ● Teoria. L'impulso nervoso. I propriocettori 	

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 2 di 2 Rev.00 01.09.2016

MODULO N. 3	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Pallacanestro. Esercizi per i fondamentali della pallacanestro. Tecnica e tattica di gioco. ● Coordinazione. Esercizi di coordinazione generale. ● Infortunistica relativa all'attività sportiva. Conoscenza degli infortuni più frequenti e loro prevenzione. ● Teoria. La funzione del sistema endocrino in sintesi. Il ruolo degli ormoni. Gli ormoni e l'allenamento. Anabolismo e catabolismo. Ormoni e doping. Il rispetto degli altri e la tolleranza. ● Teoria. I muscoli della fascia addominale. Il retto addominale. 	

MODULO N. 4	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Pallavolo. Esercizi per i fondamentali della pallavolo. Tecnica e tattica di gioco. ● Postura. La corretta posizione nello spazio, nelle varie posizioni. Atteggiamenti scorretti e prevenzione dei paramorfismi e dismorfismi. ● Teoria. I muscoli della fascia addominale (loro localizzazione, esercitazione e allungamento). I muscoli obliqui interno ed esterno. Il muscolo trasverso dell'addome. ● Teoria. Il quadrato dei lombi. Lo psoas iliaco. 	

MODULO N. 5	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Taekwondo. Esercizi per i fondamentali del taekwondo. Tecnica e tattica di combattimento. ● Assistenza diretta e indiretta. Importanza della prevenzione degli infortuni, collegata all'assistenza. ● Teoria. Gli estensori profondi della colonna: gli erettori spinali e i muscoli spleni. ● Teoria. I muscoli anteriori del collo. 	

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	<i>Cod. Mod.</i> DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		<i>Pag. 3 di 2</i>

MODULO N. 6	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Nuoto. Tecnica dei vari stili. Principi di salvamento. ● Candela. Tecnica con e senza appoggio delle mani. ● Verticale. Esercizi preparatori e prove di tenuta della verticale. ● Teoria. I muscoli del dorso. Il trapezio. ● Teoria. I romboidi e il deltoide. 	

MODULO N. 7	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Hitball. Esercizi per i fondamentali del hitball. Tecnica e tattica di gioco. ● Test di potenza degli arti superiori. Trazioni alla spalliera per gli uomini e tenuta alla spalliera per le donne. Esercizi preparatori e test. ● Teoria. La cuffia dei rotatori (sovra e sottospinoso, piccolo rotondo e sottoscapolare), il gran dentato e il gran dorsale. ● Teoria. Gli alimenti nutrienti e i fabbisogni biologici. Il fabbisogno energetico. I glucidi. 	

MODULO N. 8	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Unihoc. Esercizi per i fondamentali dell'unihoc. Tecnica e tattica di gioco ● Stretching. Esercizi di stretching dei vari distretti muscolari del corpo con indicazioni dei principali muscoli coinvolti e della loro funzione. Ruolo dello stretching nella preparazione atletica. ● Teoria. Il fabbisogno energetico: i lipidi. Il fabbisogno plastico rigenerativo: i protidi. ● Teoria. Il fabbisogno bioregolatore. Le vitamine. I sali minerali. 	

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h1 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h1>	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Rev.00 01.09.2016

MODULO N. 9	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Canoa e Canottaggio. Esercizi per la tecnica di voga a secco su remoergometro e sul Po con canoino singolo e iole a quattro. ● Corsa dei m. 1000. Allenamento alla corsa di resistenza e test. ● Teoria. Il fabbisogno idrico. La disidratazione. 	

2. ATTIVITÀ DI LABORATORIO:

ESERCITAZIONE N.	TITOLO:

Torino, 09/06/2018

I Docenti

I Rappresentanti di Classe
