

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

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

DISCIPLINA:	<b>SCIENZE MOTORIE</b>
-------------	------------------------

CLASSE: 2°	SEZ. A	INSEGNANTE	<b>PROF.CANTALUPO FRANCESCO</b>
		:	

**LIBRO DI TESTO: PIU' MOVIMENTO** AUTORI: FIORINI, BOCCHI, CORETTI, CHIESA

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	Titolo: <b>POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO</b>
POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO: RIELABORAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE; TEST MOTORI: TEST DI COOPER (SUI 6 MINUTI), SALTO DELLA FUNICELLA (NUMERO DI SALTELLINI IN 30"), TEST DI LEGGERE. VELOCITÀ 60 METRI, ESERCITAZIONI SUGLI ADDOMINALI, ESERCITAZIONI POTENZIAMENTO ARTI SUPERIORI ED INFERIORI.	

MODULO N. 2	Titolo: <b>LA PALLAVOLO</b>
LA PALLAVOLO: IL GIOCO E LE REGOLE FONDAMENTALI; IL TERRENO DI GIORCO E LA PALLA; LE SQUADRE E LE ZONE; LA PARTITA; GLI ARBITRI; LE INFRAZIONI E LE REGOLE. I FONDAMENTALI INDIVIDUALI: IL SERVIZIO, IL BAGHER, IL PALLEGGIO, LA SCHIACCIATA, IL MURO.	

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: <b>I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO</b>
ESERCITAZIONI A COPPIE: PALLEGGI, BAGHER, BATTUTE DAL BASSO, BATTUTE DALL'ALTO, ESERCITAZIONI SULLE SCHIACCIATE, IL MURO. ESERCITAZIONI A SQUADRE A CAMPI RIDOTTI SULLE REGOLE DI GIOCO E SU COME POSIZIONARSI IN CAMPO, RUOLI. REGOLE DI GIOCO E SAPER ARBITRARE.	

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

<b>MODULO N. 3</b>	<b>Titolo: CALCIO A 5</b>
<b>IL CALCIO A 5: I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, TIRI, PASSAGGI, STOP, REGOLE DI GIOCO, FALLI ED INFRAZIONI. GIOCHI PROPEDEUTICI: DAI E VAI, TORELLO ECC. REGOLE DI GIOCO, SAPER ARBITRARE.</b>	

<b>ESERCITAZIONE N. 1</b>	<b>TITOLO: I FONDAMENTALI DEL CALCIO A 5</b>
<b>ESERCITAZIONI A COPPIE SU TIRI, PASSAGGI, PALLEGGI, STOP DELLA PALLA E TIRI IN PORTA. ESERCITAZIONI SU PERCORSO A SLALOM TRA I BIRILLI, ED ESERCITAZIONI IN GRUPPO "DAI E VAI" "TORELLO" "POSSESSO PALLA A SQUADRE" GIOCHI LUDICI. REGOLE DI GIOCO E SAPER ARBITRARE.</b>	

<b>MODULO N. 4</b>	<b>Titolo: HITT BALL</b>
<b>HIT BALL: IL GIOCO E LE SUE FINALITÀ, TERRENO DI GIOCO (MISURE DEL CAMPO), FALLI, INFRAZIONI, I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, SAPER GIOCARE DI SQUADRA.</b>	

<b>MODULO N. 5</b>	<b>Titolo: PALLACANESTRO</b>
<b>LA PALLACANESTRO: I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, TIRI, PASSAGGI, REGOLE DI GIOCO, FALLI ED INFRAZIONI, MISURE DEL CAMPO.</b>	

<b>ESERCITAZIONE N. 1</b>	<b>TITOLO: I FONDAMENTALI DEL BASKET</b>
<b>ESERCITAZIONI A COPPIE SU TIRI A CANESTRO, PASSAGGI, PALLEGGI, TERZO TEMPO. ESERCITAZIONI LUDICHE, DOPPIO K.O. GIOCHI DI SQUADRA, BASKET 3 CONTRO 3 A METÀ CAMPO E 5 CONTRO 5 SU CAMPO REGOLAMENTARE. REGOLE DI GIOCO E SAPER ARBITRARE. GIOCHI LUDICI</b>	

Torino, 12 giugno 2019

Il Docente

Prof. Francesco CANTALUPO

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_