

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

PROGRAMMA SVOLTO 2018/2019

DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE
-------------	------------------------

CLASSE: 5°	SEZ. A	INSEGNANTE	PROF.CANTALUPO FRANCESCO
		:	

LIBRO DI TESTO: STUDENTI INFORMATI AUTORE: BALBONI
--

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	Titolo: POTENZIAMENTO FISIOLGICO
POTENZIAMENTO FISIOLGICO: RIELABORAZIONE DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE; TEST MOTORI: TEST DI COOPER, SALTO DELLA FUNICELLA (NUMERO DI SALTELLINI IN 30"), TEST DI LEGERE. TEST DI COOPER.	

MODULO N. 2	Titolo: LA PALLAVOLO
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: I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO
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	PROGRAMMA SVOLTO	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Pag. 2 di 2 Rev.00 01.09.2016

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

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: I FONDAMENTALI DEL CALCIO A 5
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.	

MODULO N. 4	TITOLO: APPARATO SCHELETRICO E MUSCOLARE.
CONOSCENZA DELL'APPARATO SCHELETRICO: LE OSSA DEL NOSTRO CORPO, STUDIO PARTICOLAREGGIATO DELL'OSSO E COMPOSIZIONE. FORME DELLE VARIE OSSA (OSSA CORTE, LUNGHE, PIATTE, ECC..). NOMENCLATURE DELLE OSSA DEL TRONCO, DEL BACINO, DEGLI ARTI SUPERIORI, DEGLI ARTI INFERIORI E DELLA TESTA. STUDIO DEI LEGAMENTI E DIFFERENZE CON I TENDINI. RAPPORTO TRA LE VARIE OSSA. STUDIO PARTICOLAREGGIATO DI ALCUNE OSSA (FEMORE, OMERO, TIBIA, PERONE, SCAPOLA, CRANIO, ECC..). COMPOSIZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE. FORMA DELLE VERTEBRE E PROBLEMATICHE DELLE COLONNA (PARAMORFISMI E DISMORFISMI). MUSCOLATURA: COMPOSIZIONE DEL MUSCOLO, MUSCOLATURA LISCIA E MUSCOLATURA STRIATA, TIPI DI FIBRE MUSCOLARI, NOMENCLATURA DEI MUSCOLI PIU' IMPORTANTI E LA LORO AZIONE. TIPI DI CONTRAZIONE MUSCOLARE.	

MODULO N. 5	TITOLO: APPARATO CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO.
CONOSCENZA DELL'APPARATO CIRCOLATORIO: IL CUORE, LA FUNZIONE DELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO IN SINTESI, IL MUSCOLO CARDIACO, I PARAMETRI DELL'ATTIVITÀ, CARDIACA. CIRCOLAZIONE SANGUIGNA: COME CIRCOLA IL SANGUE, I VASI SANGUIGNI, PRESSIONE ARTERIOSA. IL SANGUE: LA COMPOSIZIONE DEL SANGUE, LA FUNZIONE DELL'EMOGLOBINA. GLI ORGANI DELLA RESPIRAZIONE: LA FUNZIONE DELL'APPARATO RESPIRATORIO IN SINTESI, LE VIE AEREE, I POLMONI. LA RESPIRAZIONE: LA MECCANICA RESPIRATORIA, LA RESPIRAZIONE UNA FUNZIONE SIA	

	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		Pag. 3 di 2 Rev.00 01.09.2016

VOLONTARIA CHE AUTOMATICA, LA VENTILAZIONE POLMONARE, LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE, LO SPAZIO "MORTO" RESPIRATORIO.

LA RESPIRAZIONE DURANTE L'ESERCIZIO: LA RESPIRAZIONE ESTERNA E LA RESPIRAZIONE INTERNA, I VOLUMI E LA CAPACITÀ POLMONARE, L'ESERCIZIO E LA VENTILAZIONE.

ESERCITAZIONE N. 5	TITOLO: CORSO DI PRIMO SOCCORSO
--------------------	--

APPRENDIMENTO TEORICO E PRATICO DELLE MANOVRE DI BLS. APPRENDIMENTO TEORICO DELLA RESPIRAZIONE ARTIFICIALE E DEL MASSIAGGIO CARDIACO.
--

MODULO N. 6	TITOLO: PALLACANESTRO
-------------	------------------------------

LA PALLACANESTRO: I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, TIRI, PASSAGGI, REGOLE DI GIOCO, FALLI ED INFRAZIONI, MISURE DEL CAMPO.

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: I FONDAMENTALI DEL BASKET
--------------------	--

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

Torino, 12 Giugno 2019

Il Docente

I Rappresentanti di Classe

Prof. Francesco CANTALUPO
