

	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

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

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

CLASSE:	5	SEZ. C	INSEGNANTE:	FRANCESCO	CANTALUPO
---------	---	--------	-------------	------------------	------------------

LIBRO DI TESTO: Studenti Informati – Autore: Balboni

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	TITOLO: POTENZIAMENTO FISIOLOGICO
-------------	--

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO: RIELABORAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE; TEST MOTORI: TEST DI MOBILITÀ GENERALE, SALTO DELLA FUNICELLA (NUERO DI SALTELLI IN 30"), TEST DI LEGERE. TEST DI COOPER SALTO DELLA FUNICELLA, VELOCITÀ 60 METRI, LANCIO DELLA PALLA MEDICA, CORSA A NAVETTA 6X6.

MODULO N. 2	TITOLO: LA PALLAVOLO
-------------	-----------------------------

LA PALLAVOLO: IL GIORCO E LE REGOLARE FONDAMENTALI; IL TERRENO DI GIOCO E LA PALLA; LE SQUADRE E LE ZONE; LA PARITA; GLI ARBITRI; LE INFRAZIONI E LE REGOLARE. I FONDAMENTALI INDIVIDUALI: IL SERVIZIO, IL BGHER, IL PALLEGGIO, LA SCHIACCIATA, IL MURO.

ESERCITAZIONE N. 2	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	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. DS-005
	I.I.S. PRIMO LEVI		Rev.00 01.09.2016

MODULO N. 3	TITOLO: L'AIKIDO
<p>SAPER PRATICARE L'AIKIDO: UN'ARTE MARZIALE GIAPPONESE PRATICATA SIA A MANI NUDE SIA CON LE ARMI BIANCHE TRADIZIONALI. IL SALUTO. TECNICHE D'INGAGGIO. TECNICHE DI DIFESA A MANI NUDE E TECNICHE DI DIFESA CON ARMI BIANCHE. COMBATTIMENTI IN COPPIA. SAPERSI DIFENDERE DA UNA AGGRESSIONE.</p>	

MODULO N. 4	TITOLO: Il Calcio a 5
<p>IL CALCIO A 5: I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, TIRI, PASSAGGI, STOP, REGOLE DI GIOCO, FALLI ED INFRAZIONI. GIOCHI PROPEDEUTICI: DAI E VAI, TORELLO ECCC, SAPER ARBITRARE.</p>	

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: I FONDAMENTALI DEL CALCIO A 5
<p>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" GIUCHI LUDICI. REGOLE DI GIOCO E SAPER ARBITRARE.</p>	

MODULO N. 5	TITOLO: Flag Football
<p>FLAG FOOTBALL: LE REGOLE DEL FLAG FOOTBALL, FALLI ED INFRAZIONI, MISURE DEL CAMPO, TECNICHE E TATTICHE DI GIOCO, SAPER GIOCARE DI SQUADRA.</p>	

MODULO N. 6	TITOLO: Apparato cardiocircolatorio e respiratorio
<p>IL CUORE: LA FUNZIONE DELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO IN SINTESI, IL MUSCOLO CARDIACO, I PARAMETRI DELL'ATTIVITÀ CARDIACA.</p> <p>LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA: COME CIRCOLA IL SANGUE, I VASI SANGUIGNI, LA PRESSIONE ARTERIOSA.</p> <p>IL SANGUE: LA COMPOSIZIONE DEL SANGUE, LA FUNZIONE DELL'EMOGLOBINA.</p> <p>L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO ED ESERCIZIO: VARIAZIONE DEI PARAMETRI DURANTE L'ESERCIZIO (FREQUENZA CARDIACA ED ATTIVITÀ, GITTATA SISTOLICA ED ATTIVITÀ, PORTATA CARDIACA ED ATTIVITÀ). CUORE ED ALLENAMENTO, LA RILEVAZIONE DEL BATTITO.</p> <p>L'APPARATO RESPIRATORIO: GLI ORGANI DELLA RESPIRAZIONE, LA FUNZIONE DELL'APPARATO RESPIRATORIO IN SINTESI, LE VIE AEREE, IL POLMONI.</p> <p>LA RESPIRAZIONE: LA MECCANICA RESPIRATORIA, LA RESPIRAZIONE UNA FUNZIONE SIA VOLONTARIA CHE AUTOMATICA, LA VENTILAZIONE POLMONARE, LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE, LO SPAZIO "MORTO" RESPIRATORIO.</p> <p>LA RESPIRAZIONE DURANTE L'ESERCIZIO: LA RESPIRAZIONE ESTERNA E LA RESPIRAZIONE INTERNA, I VOLUMI E LE CAPACITÀ POLMONARI, L'ESERCIZIO E LA VENTILAZIONE.</p>	

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

MODULO N. 7	TITOLO: BASKET
<p>LA PALLACANESTRO: IN FONDAMENTALI INDIVIDUALI, TIRI, PASSAGGI, REGOLE DI GIOCO, FALLI ED INFRAZIONI, MISURE DEL CAMPO. GIOCO E LA PALLA; LE SQUADRE E LE ZONE; LA PARTITA; GLI ARBITRI; LE INFRAZIONI E LE REGOLARE. IN FONDAMENTALI INDIVIDUALI.</p>	
ESERCITAZIONE N. 7	TITOLO: I FONDAMENTALI DEL BASKET
<p>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</p>	

Torino, 12/06/2019

Il Docente

PROF FRANCESCO CANTALUPO

I Rappresentanti di Classe
