

| | | | |
|---|---|---|-------------------------------------|
|  | 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 2018/2019

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


| | | | | |
|------------------------|-------------|-------------|-----------------------|-------------------------|
| CLASSE: 2 ^A | SEZ. B LISS | INSEGNANTI: | PALUMBO SIMONE | 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. ● Calcio a 5. 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. ● 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> | <i>Cod. Mod.</i> DS-005 |
| | I.I.S. PRIMO LEVI | | <i>Pag. 2 di 2</i> |

| | |
|--|----------------|
| 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"> ● 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"> ● 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 (sopra 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 <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. 9 | TITOLO: |
| <ul style="list-style-type: none"> ● 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, 06/06/2019

I Docenti

I Rappresentanti di Classe
