

	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 ANNO SCOLASTICO 2018/2019

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

CLASSE: 4°	SEZ. BSA	INSEGNANTE :	PROF.CANTALUPO FRANCESCO
------------	----------	--------------	---------------------------------

LIBRO DI TESTO: STUDENTI INFORMATI AUTORE: BALBONI
--

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	Titolo: POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO
POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO: RIELABORAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE; TEST MOTORI: TEST DI MOBILITÀ GENERALE, SALTO DELLA FUNICELLA (NUMERO DI SALTELLI IN 30"), TEST DI LEGERE.	

MODULO N. 2	Titolo: HITT BALL
HIT BALL: IL GIOCO E LE SUE FINALITÀ, TERRENO DI GIOCO (MISURE DEL CAMPO), FALLI, INFRAZIONI, I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, SAPER GIOCARE DI SQUADRA.	

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: HIT BALL
ESERCITAZIONI IN PALESTRA CON PALLONE DA HIT BALL, I FONDAMENTALI DELL'HIT BALL REGOLE DI GIOCO FALLI ED INFRAZIONI, MISURE DEL CAMPO.	

MODULO N. 3	Titolo: ORIENTEERING
ORIENTEERING L'ORIENTEERING È LE SUE FINALITÀ, RIUSCIRE AD ESPORARE CON SICUREZZA UN TERRITORIO SCONOSCIUTO. SAPER RIUSCIRE A PORTARE A TERMINE UNA GARA DI ORIENTEERING A CRONOMETRO CON CARTINA E PUNZONI (UTILIZZATI PER TESTIMONIARE SU TABELLA DA PORTARE CON SE, IL PASSAGGIO CORRETTO NEI PUNTI SEGNATI NELLA CARTINA), UTILIZZANDO IL PERCORSO MIGLIORE.	

	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

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO:ORIEENTEERING
ORIENTEERING ESERCITAZIONI IN PALESTRA, IN TUTTO IL CORTILE DELLA SCUOLA CON CARTINA DELLA SCUOLA E LANTERNE DA TROVARE SU PERCORSO. ORIENTEERING AL PARCO COLONNETTI SEMPRE CON CARTINA PUNZONI E RILEVAZIONE DEI TEMPI SU PERCORSO.	

MODULO N. 4	Titolo: LA PALLAVOLO
LA PALLAVOLO: IL GIOCO E LE REGOLE FONDAMENTALI; IL TERRENO DI GIOCO 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.	

MODULO N. 5	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" GIUCHI LUDICI. 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. 3 di 2 Rev.00 01.09.2016

MODULO N. 6	TITOLO: APPARATO SCHELETRICO
<p> 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, OMERI, TIBIA, PERONE, SCAPOLA, CRANIO, ECC..). COMPOSIZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE. FORMA DELLE VERTEBRE E PROBLEMATICHE DELLE COLONNA (PARAMORFISMI E DISMORFISMI). </p>	

MODULO N. 7	TITOLO: L'APPARATO CIRCULATORIO E RESPIRATORIO
<p> IL CUORE: LA FUNZIONE DELL'APPARATO CARDIOCIRCULATORIO IN SINTESI, IL MUSCOLO CARDIACO, I PARAMETRI DELL'ATTIVITÀ CARDIACA. LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA: COME CIRCOLA IL SANGUE, I VASI SANGUIGNI, LA PRESSIONE ARTERIOSA. IL SANGUE: LA COMPOSIZIONE DEL SANGUE, LA FUNZIONE DELL'EMOGLOBINA. L'APPARATO CARDIOCIRCULATORIO 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. L'APPARATO RESPIRATORIO: GLI ORGANI DELLA RESPIRAZIONE, LA FUNZIONE DELL'APPARATO RESPIRATORIO IN SINTESI, LE VIE AEREE, IL POLMONI. LA RESPIRAZIONE: LA MECCANICA RESPIRATORIA, LA RESPIRAZIONE UNA FUNZIONE SIA 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 LE CAPACITÀ POLMONARI, L'ESERCIZIO E LA VENTILAZIONE. </p>	

MODULO N. 8	TITOLO: BASEBALL
<p> LA BASEBALL: I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, TIRI, PASSAGGI, REGOLE DI GIOCO, FALLI ED INFRAZIONI, MISURE DEL CAMPO. IL GIOCO DEL BASEBALL; LE SQUADRE; LA PARTITA; LE INFRAZIONI E LE REGOLE DI GIOCO. I FONDAMENTALI INDIVIDUALI. </p>	

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

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: I FONDAMENTALI BASEBALL
ESERCITAZIONI A COPPIE SU TIRI, PASSAGGI; IL GIOCO DEL BASEBALL: LE SQUADRE, LA PARTITA, LE INFRAZIONI E LE REGOLE DI GIOCO. I FONDAMENTALI INDIVIDUALI.	

Torino, 12 giugno 2019

Il Docente
 Prof. Francesco CANTALUPO

I Rappresentanti di Classe

