

	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 2017/2018

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

CLASSE: 1°	SEZ. C	INSEGNANTE	PROF.CANTALUPO FRANCESCO
		:	

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

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	Titolo: POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO
POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO: RIELABORAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE; TEST MOTORI: TEST DI COOPER, SALTO DELLA FUNICELLA (NUMERO DI SALTELLINI IN 30"), TEST DI LEGERE, TEST DI COOPER (sui 6 minuti).	

MODULO N. 2	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. 3	Titolo: PATTINAGGIO SU GHIACCIO/ HOCKEY SU GHIACCIO
SAPER UTILIZZARE I PATTINI DA GHIACCIO; REGOLE SULL'EQUILIBRIO; SAPER AUMENTARE LA VELOCITÀ E SAPERSI FERMARE IN SICUREZZA; RIUSCIRE AD ESEGUIRE UN PERCORSO AD OSTACOLI NEL PIU' BREVE TEMPO POSSIBILE.	

	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. 4	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. 5	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	

MODULO N. 6	Titolo: ORIENTEERING
ORIENTEERING: CHE COSA E' L'ORIENTEERING; SAPERSI ORIENTARE NEGLI SPAZI APERTI CON L'USO DELLA CARTINA; SAPER CONDIFICARE UNA MAPPA DA ORIENTEERING.	

MODULO N. 7	Titolo: HIT BALL
HIT BALL: IL GIOCO E LE SUE FINALITA', TERRENO DI GIOCO (MISURE DEL CAMPO), FALLI, INFRAZIONI, I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, SAPER GIOCARE DI SQUADRA.	

	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. 8	Titolo: DOGEBALL
DOGEBALL: REGOLE DI GIOCO, FALLI E INFRAZIONI, TERRENO DI GIOCO, MISURA DEL CAMPO, SAPER GIOCARE DI SQUADRA.	

MODULO N. 9	Titolo: NUOTO
NUOTO: AVVIAMENTO AL NUOTO; DIVISIONE PER LIVELLO; ACQUATICITA', GALLEGGIAMENTO; ESERCIZI PROPEDEUTICI ALLO STILE LIBERO ED AL DORSO; SAPER NUOTARE UNA VASCA DA 25 METRI; MISURE DELLE PISCINE.	

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: NUOTO AQUATICITÀ ED ESERCITAZIONI
ESERCITAZIONI SULL'AQUATICITA', DIVISIONE PER LIVELLI DEGLI ALLIEVI ED ESERCIZI SUL GALLEGGIAMENTO E SU 2 STILI DI NUOTO, STILE LIBERO E DORSO. ESERCITAZIONI CON LA TAVOLETTA E CON PUL BOY. ESERCITAZIONI CON LE BRACCIA E CON IL SOLO UTILIZZO DELLA PROPULSIONE DELLE GAMBE. ESERCITAZIONI A TEMPO SU UNA VASCA DA 25 METRI A STILE LIBERO E CON TAVOLETTA SOLO CON LE GAMBE. TUFFI : DI TESTA ED IN VARI MODI.	

Torino, 08 giugno 2018

Il Docente
Prof. Francesco CANTALUPO

I Rappresentanti di Classe
