

	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: 2°	SEZ. A	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 (SUI 6 MINUTI), SALTO DELLA FUNICELLA (NUMERO DI SALTELLINI IN 30"), TEST DI LEGGERE. VELOCITÀ 60 METRI, ESERCITAZIONI SUGLI ADDOMINALI, ESERCITAZIONI POTENZIAMENTO ARTI SUPERIORI ED INFERIORI.	

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. REGOLE DI GIOCO, 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.	

MODULO N. 4	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.	

MODULO N. 5	Titolo: DOGEBALL
PALLAPUGNO E DOGEBALL: REGOLE DI GIOCO, FALLI E INFRAZIONI, TERRENO DI GIOCO, MISURA DEL CAMPO, SAPER GIOCARE DI SQUADRA.	

MODULO N. 6	Titolo: PALLAMANO
I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, TIRI, PASSAGGI, REGOLE DI GIOCO, FALLI ED INFRAZIONI, MISURE DEL CAMPO.	

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: I FONDAMENTALI DELLA PALLAMANO
ESERCITAZIONI A COPPIE SU TIRI, PASSAGGI, PALLEGGI E TIRI IN PORTA. ESERCITAZIONI SU PERCORSO A SLALOM TRA I BIRILLI, ED ESERCITAZIONI SU TIRI A MURO, GIUCHI LUDICI. REGOLE DI GIOCO.	

Torino, 08 giugno 2018

Il Docente

Prof. Francesco CANTALUPO

I Rappresentanti di Classe

