

	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: 4°	SEZ. A	INSEGNANTE	PROF.CANTALUPO FRANCESCO
------------	--------	------------	---------------------------------

LIBRO DI TESTO: STUDENTI INFORMATI AUTORE: BALBONI
--

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	Titolo: POTENZIAMENTO FISIOLOGICO
POTENZIAMENTO FISIOLOGICO: RIELABORAZIONE DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE; TEST MOTORI: TEST DI COOPER, SALTO DELLA FUNICELLA (NUMERO DI SALTELLI IN 30"), TEST DI LEGERE, TEST di COOPER.	

MODULO N. 2	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.	

MODULO N. 3	Titolo: DOGEBALL
DOGEBALL: REGOLE DI GIOCO, FALLI E INFRAZIONI, TERRENO DI GIOCO, MISURA DEL CAMPO, SAPER GIOCARE DI SQUADRA.	

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. REGOLE DI GIOCO, 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

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. 6	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. 7	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. 8	TITOLO: APPARATO SCHELETRICO E MUSCOLARE
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, OMERO, TIBIA, PERONE, SCAPOLA, CRANIO, ECC..). COMPOSIZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE. FORMA DELLE VERTEBRE E PROBLEMATICHE DELLE COLONNA (PARAMORFISMI E DISMORFISMI). MUSCOLATURA: COMPOSIZIONE DEL MUSCOLO, MUSCOLATURA LISCIA E MUSCOLATURA STRIATA, TIPI DI FIBRE MUSCOLARI, NOMENCLATURA DEI MUSCOLI PIU' IMPORTANTI E LA LORO AZIONE.	

Torino, 08 giugno 2018

Il Docente
Prof. Francesco CANTALUPO

I Rappresentanti di Classe
