

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Pag. 1 di 2 Rev.00 01.09.2016

## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2017/2018

DISCIPLINA:	<b>SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE</b>
-------------	--

CLASSE: 1 <sup>A</sup>	SEZ. B LISS	INSEGNANTI:	<b>MARILENA CRICCHI</b>	
------------------------	-------------	-------------	-------------------------	--

LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO"
----------------------------------

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pre-atletismo.</b> Corsa di resistenza. Auto-rilevamento frequenza cardiaca. Skip a ginocchia alte. Corsa calciata. Corsa balzata.</li> <li>● <b>Mobilità articolare.</b> Esercizi di mobilità articolare rivolti a tutte le articolazioni coinvolte nell'attività sportiva.</li> <li>● <b>Calcetto.</b> Esercizi per i fondamentali del calcetto. Tecnica e tattica di gioco.</li> <li>● <b>Teoria.</b> La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa.</li> <li>● <b>Teoria.</b> Lo scheletro assile: la testa e la cassa toracica.</li> </ul>	


MODULO N. 2	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Test di salto in lungo da fermo.</b> Esercizi preparatori e test.</li> <li>● <b>Potenziamento muscolare.</b> Esercizi di potenziamento di tutti i distretti muscolari.</li> <li>● <b>Baseball.</b> Esercizi per i fondamentali del baseball. Tecnica e tattica di gioco.</li> <li>● <b>Teoria.</b> Lo scheletro assile: la colonna vertebrale.</li> <li>● <b>Teoria.</b> Lo scheletro appendicolare: l'arto superiore: la spalla, il braccio, l'avambraccio e la mano.</li> </ul>	

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Pag. 2 di 2 Rev.00 <b>01.09.2016</b>

<b>MODULO N. 3</b>	<b>TITOLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pallacanestro.</b> Esercizi per i fondamentali della pallacanestro. Tecnica e tattica di gioco.</li> <li>● <b>Coordinazione.</b> Esercizi di coordinazione generale.</li> <li>● <b>Infortunistica relativa all'attività sportiva.</b> Conoscenza degli infortuni più frequenti e loro prevenzione.</li> <li>● <b>Teoria.</b> Le articolazioni: le articolazioni mobili. La struttura e il funzionamento delle diartrosi. I movimenti articolari</li> <li>● <b>Teoria.</b> Le leve e il movimento. L'organizzazione del sistema muscolare.</li> </ul>	

<b>MODULO N. 4</b>	<b>TITOLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pallavolo.</b> Esercizi per i fondamentali della pallavolo. Tecnica e tattica di gioco.</li> <li>● <b>Postura.</b> La corretta posizione nello spazio, nelle varie posizioni. Atteggiamenti scorretti e prevenzione dei paramorfismi e dismorfismi.</li> <li>● <b>Teoria.</b> Il muscolo scheletrico. Classificazione dei muscoli. Muscoli agonisti, antagonisti e sinergici. Origine e inserzione del muscolo. Azione principale e secondaria del muscolo. Azione di neutralizzazione e fissazione.</li> <li>● <b>Teoria.</b> Le fibre muscolari. Il lavoro muscolare: contrazione concentrica, isometrica ed eccentrica.</li> </ul>	

<b>MODULO N. 5</b>	<b>TITOLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Taekwondo.</b> Esercizi per i fondamentali del taekwondo. Tecnica e tattica di combattimento.</li> <li>● <b>Assistenza diretta e indiretta.</b> Importanza della prevenzione degli infortuni, collegata all'assistenza.</li> <li>● <b>Teoria.</b> La componente elastica del muscolo. Il ciclo stiramento-allungamento. L'unità motoria.</li> <li>● <b>Teoria.</b> Le modalità di reclutamento. Il crampo e il tono muscolare.</li> </ul>	

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Pag. 3 di 2 Rev.00 <b>01.09.2016</b>

<b>MODULO N. 6</b>	<b>TITOLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Nuoto.</b> Tecnica dei vari stili. Principi di salvamento.</li> <li>● <b>Teoria.</b> La circolazione sanguigna: come circola il sangue. I vasi sanguigni</li> <li>● <b>Teoria.</b> La pressione arteriosa. Il sangue. La funzione dell'emoglobina.</li> </ul>	

<b>MODULO N. 7</b>	<b>TITOLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Hitball.</b> Esercizi per i fondamentali del hitball. Tecnica e tattica di gioco.</li> <li>● <b>Test di potenza degli arti superiori.</b> Trazioni alla spalliera per gli uomini e tenuta alla spalliera per le donne. Esercizi preparatori e test.</li> <li>● <b>Teoria.</b> Apparato cardiocircolatorio ed esercizio. La variazione dei parametri durante l'esercizio. Cuore e allenamento. La rilevazione del battito.</li> </ul>	

<b>MODULO N. 8</b>	<b>TITOLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Unihoc.</b> Esercizi per i fondamentali dell'unihoc. Tecnica e tattica di gioco</li> <li>● <b>Stretching.</b> 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.</li> <li>● <b>Teoria.</b> Gli organi della respirazione: la funzione dell'apparato respiratorio. Le vie aeree. I polmoni. La meccanica respiratorio.</li> </ul>	

<b>MODULO N. 9</b>	<b>TITOLO:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Hockey ghiaccio.</b> Esercizi per i fondamentali dell'hockey. Tecnica e tattica di gioco</li> <li>● <b>Corsa dei m. 1000.</b> Allenamento alla corsa di resistenza e test.</li> <li>● <b>Teoria.</b> La respirazione: una funzione sia volontaria che automatica. La ventilazione polmonare. La respirazione addominale. Lo spazio morto respiratorio.</li> </ul>	

	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO</b> <small>UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO</small>	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	<b>Cod. Mod.</b> <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		<b>Rev.00</b> <b>01.09.2016</b>

## 2. ATTIVITÀ DI LABORATORIO:

ESERCITAZIONE N.	TITOLO:

Torino, 09/06/2018

I Docenti

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_