

	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		Rev.00 01.09.2016

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

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

CLASSE: 1 [^]	SEZ. B LISS	INSEGNANTI:	PALUMBO SIMONE	MARILENA CRICCHI
------------------------	-------------	-------------	-----------------------	-------------------------

LIBRO DI TESTO: "PIU' MOVIMENTO"

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRACTICHE:

MODULO N. 1	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Pre-atletismo. Corsa di resistenza. Auto-rilevamento frequenza cardiaca. Skip a ginocchia alte. Corsa calciata. Corsa balzata. ● Mobilità articolare. Esercizi di mobilità articolare rivolti a tutte le articolazioni coinvolte nell'attività sportiva. ● Calcio a 5. Esercizi per i fondamentali del calcetto. Tecnica e tattica di gioco. ● Teoria. La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. ● Teoria. Lo scheletro assile: la testa e la cassa toracica. 	

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

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

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

MODULO N. 4	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Pallavolo. Esercizi per i fondamentali della pallavolo. Tecnica e tattica di gioco. ● Postura. La corretta posizione nello spazio, nelle varie posizioni. Atteggiamenti scorretti e prevenzione dei paramorfismi e dismorfismi. ● Teoria. 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. ● Teoria. Le fibre muscolari. Il lavoro muscolare: contrazione concentrica, isometrica ed eccentrica. 	

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

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

MODULO N. 6	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Teoria. La circolazione sanguigna: come circola il sangue. I vasi sanguigni ● Teoria. La pressione arteriosa. Il sangue. La funzione dell'emoglobina. 	

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

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

MODULO N. 9	TITOLO:
<ul style="list-style-type: none"> ● Corsa dei m. 1000. Allenamento alla corsa di resistenza e test. ● Teoria. La respirazione: una funzione sia volontaria che automatica. La ventilazione polmonare. La respirazione addominale. Lo spazio morto respiratorio. 	

	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		Rev.00 01.09.2016

2. ATTIVITÀ DI LABORATORIO:

ESERCITAZIONE N.	TITOLO:

Torino, 06/06/2019

I Docenti

I Rappresentanti di Classe
