

	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 2018/2019

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

CLASSE: 2°	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 (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: TAEKWONDO
TAEKWONDO UN ARTE MARZIALE COREANA SPORT DI COMBATTIMENTO A CONTATTO PIENO.	

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

ESERCITAZIONI N.	TITOLO:
IL SALUTO NEL TAEKWONDO, CAPACITÀ DI CALCIO, AL CORPO, ALLE GAMBE, AL VISO, IL CALCIO DA DIETRO ED CALCIO VOLANTE. CAPACITÀ DI SAPER SFERRARE UN PUGNO, AL CORPO, SUL VISO. ESERCITAZIONI DI COPPIA ESERCITAZIONI DI COMBATTIMENTI.	

	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: LA PALLAVOLO
<p>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.</p>	

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: I FONDAMENTALI DELLA PALLAVOLO
<p>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.</p>	

MODULO N. 4	Titolo: CALCIO A 5
<p>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.</p>	

ESERCITAZIONE N. 1	TITOLO: I FONDAMENTALI DEL CALCIO A 5
<p>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.</p>	

MODULO N. 5	TITOLO: ORIENTEERING
<p>ORIENTEERING: CHE COSA E' L'ORIENTEERING; SAPERSI ORIENTARE NEGLI SPAZI APERTI CON L'USO DELLA CARTINA; SAPER CONDIFICARE UNA MAPPA DA ORIENTEERING.</p>	

	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

ESERCITAZIONI N.	TITOLO: ORIENTEERING
ORIENTEERING ESERCITAZIONI IN PALESTRA, IN TUTTO IL CORTILE DELLA SCUOLA CON CARTINA DELLA SCUOLA E LANTERNE DA TROVARE SU PERCORSO. ORIENTEERING AL PARCO COLONNETTI SEMPRE CON CARTINA PUNZONI E RILEVAZIONE DEI TEMPI SU PERCORSO.	

MODULO N. 6	Titolo: HITT 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. 7	Titolo: DOGEBALL
PALLAPUGNO E DOGEBALL: REGOLE DI GIOCO, FALLI E INFRAZIONI, TERRENO DI GIOCO, MISURA DEL CAMPO, SAPER GIOCARE DI SQUADRA.	

Torino, 12 giugno 2019

Il Docente

Prof. Francesco CANTALUPO

I Rappresentanti di Classe
