

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	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 2018/2019

DISCIPLINA	<b>SCIENZE MOTORIE</b>
------------	------------------------

CLASSE: 3°	SEZ. A	INSEGNANTE	<b>PROF.CANTALUPO FRANCESCO</b>
		:	

LIBRO DI TESTO: <b>PIU' MOVIMENTO</b> AUTORI: FIORINI, BOCCHI, CORETTI, CHIESA
--

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	Titolo: <b>POTENZIAMENTO FISILOGICO</b>
POTENZIAMENTO FISILOGICO: RIELABORAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE; TEST MOTORI: TEST DI COOPER (SUI 12 MINUTI), SALTO DELLA FUNICELLA (NUMERO DI SALTELLINI IN 30"), TEST DI LEGGERE. VELOCITÀ 60 METRI, TEST SUI 1000 METRI, ESERCITAZIONI SUGLI ADDOMINALI, ESERCITAZIONI POTENZIAMENTO ARTI SUPERIORI ED INFERIORI.	

MODULO N. 2	Titolo: <b>LA PALLAVOLO</b>
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
<b>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.</b>	

MODULO N. 3	Titolo: <b>CALCIO A 5</b>
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	<h2 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h2>	Cod. Mod. <b>DS-005</b>
	<b>I.I.S. PRIMO LEVI</b>		Rev.00 01.09.2016

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

<b>MODULO N. 4</b>	Titolo: <b>PALLAMANO</b>
<p>I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, TIRI, PASSAGGI, REGOLE DI GIOCO, FALLI ED INFRAZIONI, MISURE DEL CAMPO.</p>	

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

<b>MODULO N. 5</b>	<b>TITOLO: APPARATO SCHELETRICO</b>
<p><u>CONOSCENZA DELL'APPARATO SCHELETRICO</u>: 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, OMEMO, TIBIA, PERONE, SCAPOLA, CRANIO, ECC..). COMPOSIZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE. FORMA DELLE VERTEBRE</p>	

<b>MODULO N. 6</b>	Titolo: <b>HITT BALL</b>
<p>HIT BALL: IL GIOCO E LE SUE FINALITA', TERRENO DI GIOCO (MISURE DEL CAMPO), FALLI, INFRAZIONI, I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, SAPER GIOCARE DI SQUADRA.</p>	

	<b>SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO</b> UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<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>

<b>MODULO N. 7</b>	<b>TITOLO: PALLACANESTRO</b>
<b>LA PALLACANESTRO: I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, TIRI, PASSAGGI, REGOLE DI GIOCO, FALLI ED INFRAZIONI, MISURE DEL CAMPO.</b>	

<b>ESERCITAZIONE N. 1</b>	<b>TITOLO: I FONDAMENTALI DEL BASKET</b>
<b>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</b>	

Torino, 12 giugno 2019

Il Docente

Prof. Francesco CANTALUPO

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_