

	SISTEMA DI GESTIONE INTEGRATO QUALITÀ-ACCREDITAMENTO UNI EN ISO 9001:2015 - MANUALE OPERATIVO ACCREDITAMENTO	<h1 style="color: red;">PROGRAMMA SVOLTO</h1>	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: 4°	SEZ. A	INSEGNANTE	PROF.CANTALUPO FRANCESCO
		:	

LIBRO DI TESTO: STUDENTI INFORMATI AUTORE: BALBONI

1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	Titolo: POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO
POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO: RIELABORAZIONE DELLE CAPACITÀ 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 FINALITÀ, 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.	

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

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.	

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	

	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

MODULO N. 8	TITOLO: APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO
<p>IL CUORE: LA FUNZIONE DELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO IN SINTESI, IL MUSCOLO CARDIACO, I PARAMETRI DELL'ATTIVITÀ CARDIACA.</p> <p>LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA: COME CIRCOLA IL SANGUE, I VASI SANGUIGNI, LA PRESSIONE ARTERIOSA.</p> <p>IL SANGUE: LA COMPOSIZIONE DEL SANGUE, LA FUNZIONE DELL'EMOGLOBINA.</p> <p>L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO ED ESERCIZIO: VARIAZIONE DEI PARAMETRI DURANTE L'ESERCIZIO (FREQUENZA CARDIACA ED ATTIVITÀ, GITTATA SISTOLICA ED ATTIVITÀ, PORTATA CARDIACA ED ATTIVITÀ). CUORE ED ALLENAMENTO, LA RILEVAZIONE DEL BATTITO.</p> <p>L'APPARATO RESPIRATORIO: GLI ORGANI DELLA RESPIRAZIONE, LA FUNZIONE DELL'APPARATO RESPIRATORIO IN SINTESI, LE VIE AEREE, IL POLMONI.</p> <p>LA RESPIRAZIONE: LA MECCANICA RESPIRATORIA, LA RESPIRAZIONE UNA FUNZIONE SIA VOLONTARIA CHE AUTOMATICA, LA VENTILAZIONE POLMONARE, LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE, LO SPAZIO "MORTO" RESPIRATORIO.</p> <p>LA RESPIRAZIONE DURANTE L'ESERCIZIO: LA RESPIRAZIONE ESTERNA E LA RESPIRAZIONE INTERNA, I VOLUMI E LE CAPACITÀ POLMONARI, L'ESERCIZIO E LA VENTILAZIONE.</p>	

Torino, 12 giugno 2019

Il Docente
 Prof. Francesco CANTALUPO

I Rappresentanti di Classe
