

	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: 4°	SEZ. C	INSEGNANTE	<b>PROF.CANTALUPO FRANCESCO</b>
		:	

LIBRO DI TESTO: <b>STUDENTI INFORMATI</b> AUTORE: <b>BALBONI</b>
--

### 1. ATTIVITÀ TEORICHE/PRATICHE:

MODULO N. 1	Titolo: <b>POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO</b>
POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO: RIELABORAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE; TEST MOTORI: TEST DI COOPER, SALTO DELLA FUNICELLA (NUMERO DI SALTELLI IN 30"), TEST DI LEGERE.	

MODULO N. 2	Titolo: <b>HITT BALL</b>
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: <b>AIKIDO</b>
SAPER PRATICARE L'AIKIDO: UN ARTE MARZIALE GIAPPONESE PRATICATA SIA A MANI NUDE CHE CON ARMI BIANCHE TRADIZIONALI.	

ESERCITAZIONE N.	TITOLO:
II SALUTO NELL' AIKIDO. TECNICHE DI INGAGGIO. TECNICHE DI DIFESA A MANI NUDE E CON ARMI BIANCHE. COMBATTIMENTI DI COPPIA, SAPERSI DIFENDERE DA UN'AGGRESSIONE.	

MODULO N. 5	Titolo: <b>LA PALLAVOLO</b>
LA PALLAVOLO: IL GIOCO E LE REGOLE FONDAMENTALI; IL TERRENO DI GIOCO E	

	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 01.09.2016

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

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. 6 | 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, 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" GIUCHI LUDICI. REGOLE DI GIOCO E SAPER ARBITRARE.

MODULO N. 8 | TITOLO: **APPARATO SCHELETRICO E MUSCOLARE**

CONOSCENZA DELL'APPARATO SCHELETRICO: 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, OMER, TIBIA, PERONE, SCAPOLA, CRANIO, ECC..). COMPOSIZIONE DELLA COLONNA VERTEBRALE. FORMA DELLE VERTEBRE E PROBLEMATICHE DELLE COLONNA (PARAMORFISMI E DISMORFISMI). MUSCOLATURA: COMPOSIZIONE DEL MUSCOLO, MUSCOLATURA LISCIA E

	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 01.09.2016

MUSCOLATURA STRIATA, TIPI DI FIBRE MUSCOLARI, TIPI DI CONTRAZIONE MUSCOLARE, NOMENCLATURA DEI MUSCOLI PIU' IMPORTANTI E LA LORO AZIONE.

MODULO N. 9

Titolo: **PALLACANESTRO**

LA PALLACANESTRO: I FONDAMENTALI INDIVIDUALI, TIRI, PASSAGGI, REGOLE DI GIOCO, FALLI ED INFRAZIONI, MISURE DEL CAMPO. GIOCO E LA PALLA; LE SQUADRE E LE ZONE; LA PARTITA; GLI ARBITRI; LE INFRAZIONI E LE REGOLE. I FONDAMENTALI INDIVIDUALI.

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

MODULO N. 10

Titolo: **L'APPARATO CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO**

IL CUORE: LA FUNZIONE DELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO IN SINTESI, IL MUSCOLO CARDIACO, I PARAMETRI DELL'ATTIVITÀ CARDIACA.  
 LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA: COME CIRCOLA IL SANGUE, I VASI SANGUIGNI, LA PRESSIONE ARTERIOSA.  
 IL SANGUE: LA COMPOSIZIONE DEL SANGUE, LA FUNZIONE DELL'EMOGLOBINA.  
 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.  
 L'APPARATO RESPIRATORIO: GLI ORGANI DELLA RESPIRAZIONE, LA FUNZIONE DELL'APPARATO RESPIRATORIO IN SINTESI, LE VIE AEREE, IL POLMONI.  
 LA RESPIRAZIONE: LA MECCANICA RESPIRATORIA, LA RESPIRAZIONE UNA FUNZIONE SIA VOLONTARIA CHE AUTOMATICA, LA VENTILAZIONE POLMONARE, LA RESPIRAZIONE ADDOMINALE, LO SPAZIO "MORTO" RESPIRATORIO.  
 LA RESPIRAZIONE DURANTE L'ESERCIZIO: LA RESPIRAZIONE ESTERNA E LA RESPIRAZIONE INTERNA, I VOLUMI E LE CAPACITÀ POLMONARI, L'ESERCIZIO E LA VENTILAZIONE.

	<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.</b>	<b>Titolo: MOUNTAINBIKE/DUATHLON</b>
<p> <b>MOUNTAINBIKE CONOSCENZA DELLA BICI (MOUNTAINBIKE), SAPER UTILIZZARE I RAPPORTI IN UNA BICI IN RELAZIONE AI PERCORSI.</b>  <b>L'UTILIZZO DELLA BICI IN STRADA ED IN UN PERCORSO AD OSTACOLI, COME AFFRONTARE: CURVE, DOSSI E BUCHE.</b>  <b>DUATHLON ESERCITAZIONE E SIEGAZIONE DELLE REGOLE DEL DUATHLON, REGOLE DI UNA GARA, ZONA CAMBIO: REGOLE DELLA BICI NELLA ZONA CAMBIO, SIMULAZIONE DI GARA A SCUOLA.</b> </p>	

Torino, 12 giugno 2019

Il Docente  
 Prof. Francesco CANTALUPO

I Rappresentanti di Classe

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_