



**Ministero dell'Istruzione e del Merito**  
**Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria**  
**ISTITUTO OMNICOMPRESIVO "D. BORRELLI"**  
**Via Mattia Preti,1 – 88832 – SANTA SEVERINA (KR)**  
C.M. KRIC825009 – KRPC010002 – KRTD070000L – Cod. Fiscale 91021720791  
Sito web: <http://www.ioborrelli.edu.it> - Cod. Unico di Fatturazione UFJEUS



**ANNO SCOLASTICO 2023/2024**  
**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA**  
**SCIENZE MOTORIE**

Classe: \_\_\_\_V°C\_\_\_\_ Docente: \_\_PORTADIBASSO MIRKO\_\_\_\_

**ARGOMENTI SVOLTI**  
**PRIMO QUADRIMESTRE**

**L'APPARATO LOCOMOTORE**

**IL SISTEMA SCHLETRICO**

**LE OSSA**

**FUNZIONI DELLO SCHELETRO**

**LA COLONNA VERTEBRALE**

**LE ARTICOLAZIONI**

**I PARAMORFISMI**

**I DISMORFISMI**

**IL BENDING TEST**

**SPORT DI SQUADRA: LA PALLAVOLO**

**SPORT DI SQUADRA IL BADMINTON**

**SPORT DI SQUADRA: LA PALLAMANO**

**SPORT DI SQUADRA: IL BASKET**

**SPORT DI SQUADRA: IL CALCIO**

**SPORT INDIVIDUALI: IL SALTO IN ALTO**

**SPORT INDIVIDUALI: IL TIRO CON L'ARCO**

ARGOMENTI SVOLTI SECONDO QUADRIMESTRE
<b>L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO</b>
<b>ANATOMIA DEL CUORE</b>
<b>FISIOLOGIA DEL CUORE</b>
<b>LE VENE</b>
<b>LE ARTERIE</b>
<b>LA FREQUENZA CARDIACA</b>
<b>LE FASI DEL CICLO CARDIACO</b>
<b>LA GRANDE CIRCOLAZIONE</b>
<b>LA PICCOLA CIRCOLAZIONE</b>
<b>LA GITTATA SISTOLICA</b>
<b>LA PRESSIONE ARTERIOSA</b>
<b>LA FORMULA DI KARVONEN</b>
<b>L'ORIENTEERING</b>
<b>SPORT DI SQUADRA: LA PALLAVOLO</b>
<b>SPORT DI SQUADRA IL BADMINTON</b>
<b>SPORT DI SQUADRA: LA PALLAMANO</b>
<b>SPORT DI SQUADRA: IL BASKET</b>
<b>SPORT DI SQUADRA: IL CALCIO</b>
<b>SPORT INDIVIDUALI: IL SALTO IN ALTO</b>
<b>SPORT INDIVIDUALI: IL TIRO CON L'ARCO</b>

ALTRE ATTIVITÀ	ORE	NOME ATTIVITA'
PCTO		
Progetti		
Recupero e/o approfondimento		
Educazione civica		

Santa Severina \_\_06 / \_\_05 / \_\_2024\_\_

**FIRMA DEL DOCENTE**  
*Portadibasso Mirko*