


Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 1 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO		

ANNO SCOLASTICO	2021/2022
CLASSE	PRIMA C
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BARBIERI MIRIAM


ARGOMENTI

Esercitazioni generiche

- Andature varie.
- Attività in preparazione al test di resistenza
- Esercitazione aerobica corsa
- Gradini in preparazione al test di resistenza
- Esercizi di coordinazione dinamica generale.
- Gioco "Tris"
- Fartlek
- Esercizi propedeutici all'acquisizione del fondamentale palleggio nella pallavolo
- Tecnica del bagher.
- Esercitazioni fondamentali della pallavolo palleggio e bagher
- Tecnica della battuta dal basso nella pallavolo.
- Esercizi di mira e precisione con la battuta, bagher + battuta
- Esercitazione con attrezzi, cerchie ed ostacoli, inerente la forza esplosiva del A.I.
- Spinning
- Potenziamento addominali a coppie a corpo libero
- Potenziamento addominali a coppie mediante l'uso di una palla
- Staffetta ad inseguimento
- Esercitazione alla spalliera
- Esercitazione corsa aerobica lungolago (1500 mt)
- Stretching
- Esercizi propedeutici al salto in alto
- Spiegazione apparato scheletrico, paramorfismi e dismorfismi (Studiare da pag 18 a pag 36)
- Esercizi propedeutici al getto del peso
- Esercizi propedeutici al salto in lungo
- Esercizi propedeutici all'acquisizione della tecnica del salto in lungo - Simulazione del gesto
- Esercizi propedeutici al lancio del disco
- Simulazione 400 metri lungolago

Test

- Test 1000 mt open
- Verifica scritta sulla pallavolo
- Test palleggio a muro
- Test salto in alto

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 2 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO	Versione 26 aprile 2018	

- Test salto in lungo da fermi
- Test addominali
- Verifica scritta sull'organizzazione del corpo umano
- Verifica scritta sull'organizzazione gerarchica del corpo umano
- Test 100 mt lungolago
- Test salto in alto
- Verifica sistema scheletrico e sue patologie
- Test getto del peso
- Test salto in lungo
- Test lancio del disco

Giochi di squadra

- Tennis tavolo
- Pallavolo
- Basket
- Dodgeball
- Calcio a 5
- Badminton

Teoria

- Storia e regolamento della pallavolo. Spiegazione con l'utilizzo di ppt e video (Studiare da pag 351 a pag 363 del libro di testo)
- Spiegazione da pag 2 a pag 6: caratteristiche e funzioni della cellula
- Spiegazione da pag 7 a pag 11: l'organizzazione gerarchica del corpo umano (tessuti, organi, organi/sistema)
- Spiegazione apparato locomotore: struttura, classificazione e crescita delle ossa

Ed.civica

- Regolamento del Dodgeball
- Partita a dodgeball: Applicazione e rispetto delle regole- Fair Play

Menaggio, 08/06/2022

IL DOCENTE
Miriam Barbieri