


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	2020/2021
CLASSE	Prima C1
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI SVOLTI IN DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

Attività pratica


- Esercizi inerenti lo sviluppo della capacità aerobica e coordinazione dinamica generale
- Attività potenziamento sistema cardiocircolatorio in preparazione al test di resistenza.
- Esercizi di coordinazione dinamica generale
- Esercizi individuali per sviluppare la capacità aerobica e mobilitazione generale e segmentaria
- Andature varie
- Esercitazione lungolago in preparazione al test di resistenza
- Simulazione test 200 mt open
- Esercitazione propedeutica al salto in lungo da fermi
- Esercitazione inerente i fondamentali della pallavolo: la tecnica del palleggio
- Esercizi di mobilitazione.
- Tecnica e didattica del bagher nella pallavolo
- Corsa
- Spinning
- Esercitazione potenziamento addominali in preparazione al test
- Calcio a 5: esercizi per controllo, stop e conduzione della palla
- Calcio a 5: esercitazione passaggio, tiro, parata
- Simulazione 1000 mt lungolago
- Riscaldamento aerobico
- Simulazione test calcio /controllo palla.
- Partite di pallavolo
- Fit walking

Test

- Navetta 4 x 18
- 200 mt outdoor
- Salto in lungo da fermi
- Addominali 1'.
- Palleggi al muro
- 1000 mt lungolago
- Coordinazione oculo podalica - controllo e conduzione della palla con i piedi.

Teoria

- Spiegazione da pag 50 a pag 52. Lo studio del corpo umano: gli apparati.
- Visione corto su youtube sull'organizzazione del corpo umano
- Spiegazione pag 52/53. La cellula.
- Visione video inerenti la struttura della cellula in 3D e le differenze tra cellula eucariote e procariote
- Video sui fondamentali della pallavolo palleggio/bagher
- I fondamentali della pallavolo: la battuta
- I fondamentali della pallavolo: il muro e la schiacciata
- Spiegazione storia e regolamento della pallavolo

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 27 aprile 2021	

- Regolamento della pallavolo: ruoli, posizioni i campo
- Visione film documentario sulla pallavolo e sull'allenamento
- Come parlare del corpo umano: posizione standard, terminologia specifica
- Come parlare del corpo umano: posizioni e movimenti
- Lo scheletro: funzioni e processo di ossificazione
- Apparato locomotore: Funzione delle scheletro, componenti dell'osso
- Visione documentario Le ossa parte 1 e 2
- Documentario: le ossa parte 3 e 4
- La classificazione delle ossa, le ossa della testa
- Le ossa della gabbia toracica, della colonna vertebrale, del cingolo pettorale e degli arti superiori
- Spiegazione ossa arti inferiori e cingolo pelvico
- Storia e regolamento calcio a 5
- Fondamentali del calcio a 5: passaggio e stop
- Fondamentali del calcio a 5: la conduzione della palla, il colpo di testa, la parata
- Calcio a 5: Ruoli e fondamentali difensivi
- Fondamentali di squadra calcio a 5. Differenze tra calcio a 5 e calcio a 11
- Visione video sulla storia dei fratelli Abbagnale e sulla loro vittoria alle Olimpiadi di Seul
- Il canottaggi: tipologia di imbarcazione, tecnica di remata
- Differenza tra canottaggio a sedile fiso e scorrevole
- Come si allenano gli atleti italiani per le olimpiadi
- Gli ori olimpici dell'Italia dal 1896 al 2016 . Filmato

EVENTUALI PERCORSI DI EDUCAZIONE CIVICA SVILUPPATI

- Paramorfismi colonna vertebrale.
- Dismorfismi colonna vertebrale ed arti inferiori
- Come imparare a controllare la nostra postura
- Consigli utili per mantenere una postura corretta

Menaggio, 12/06/2021

IL DOCENTE

Myriam Barbieri