


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	Versione 26 aprile 2018	

ANNO SCOLASTICO	2019/2020
CLASSE	1G
MATERIA	Scienze motorie
DOCENTE	Gandola Annalisa

PARTE TEORICA:

- ORGANIZZAZIONE DEL CORPO UMANO (tessuti, organi, apparati, sistemi)
- IL SISTEMA SCHELETRICO (la funzione dello scheletro in sintesi; la morfologia generale delle ossa)
- LO SCHELETRO ASSILE(la suddivisione dello scheletro, la testa e la gabbia toracica, la struttura della colonna vertebrale, le curve fisiologiche della colonna; le regioni della colonna
- LO SCHELETRO APPENDICOLARE (l' arto superiore; l'arto inferiore)
- PARAMORFISMI E DISMORFISMI (e degli arti inferiori difetti posturali, i vizi del portamento; i dismorfismi della colonna vertebrale)
- LO SPORT E I SUOI PRINCIPI (il fair play; i principi del fair play nello sport e nella vita, i valori e il significato dello sport, lo sport a scuola)
- IL DODGEBALL (come si gioca; le regole di gioco; i fondamentali individuali)
- IL BASEBALL (come si gioca; le regole di gioco; i ruoli; i fondamentali di squadra)
- IL FLIGHTBALL (come si gioca; le regole di gioco; i ruoli; i fondamentali)

PARTE PRATICA:

- INCREMENTO CAPACITA' CONDIZIONALI E CAPACITA' COORDINATIVE
- CONSOLIDAMENTO ABILITA' MOTORIE
- GIOCHI TRADIZIONALI DI SQUADRA
- DISCIPLINE SPORTIVE DI SQUADRA: CALCIO, PALLAVOLO, PALLAMANO, PALLACANESTRO, ULTIMATE, BASEBALL , FLIGHTBALL
- ATLETICA: 1000M OPEN, BARGA TEST INDOOR, STAFFETTA 2X125M OPEN, 60M OPEN, 100M OPEN, 30M INDOOR, 4X18M INDOOR, 10X5M INDOOR, STAFFETTA OPEN, GETTO DEL PESO, SALTO IN LUNGO DA FERMO, TRIPLO BALZO DA FERMO.

Menaggio, li 10/06/2020

L' insegnante

I rappresentanti di classe

