


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	2022/2023
CLASSE	Seconda C
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

Parte teorica

- Ripasso apparato scheletrico e articolare
- Storia e regolamento del basket
- Fondamentali del basket
- Apparato cardiocircolatorio: il sangue, funzioni e componenti
- Il cuore: struttura e funzioni
- L'attività fisica in relazione a pressione e frequenza cardiaca
- La piccola e la grande circolazione
- Traumi dell'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato respiratorio: gli organi che lo compongono, la respirazione polmonare e cellulare, l'atto respiratorio
- Apparato respiratorio: funzioni, patologie, effetti dell'attività fisica sull'apparato respiratorio e cardiocircolatorio
- Manovre BLS

Parte pratica

- Esercitazione outdoor in preparazione al test di resistenza: andature-corsa con variazione di ritmo - fartlek
- Spinning
- Corsa + andature varie + balzi multipli
- Tecnica e didattica del palleggio nel basket: esercizi individuali e a coppie
- Tecnica e didattica del tiro a canestro
- Esercitazione con la corda
- Esercitazione velocità di reazione a stimolo uditivo
- Gioco Uno contro Uno
- Esercizi di mobilità articolare
- Getto della palla da basket da seduti
- Potenziamento addominali: esercitazione a coppie e individuale
- Gioco "Tris" con fattore di esecuzione velocità di reazione, spostamento, visione periferica
- Esercitazione salto in lungo
- Esercitazione salto in alto
- Fit walking lungolago
- Attività di tipo anaerobico in preparazione al test di velocità - ripetute
- Esercizi propedeutici al badminton
- Pallavolo
- Pattinaggio e hockey su ghiaccio
- Tennis tavolo
- Badminton
- Basket

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 05 aprile 2023	

- Calcio

Test

- 1000 mt
- Palleggio basket – slalom tra i cinesini
- Lancio della palla da basket da seduti
- Addominali
- Salto in lungo
- 100 mt
- Interrogazione sulle articolazioni
- Verifica scritta con valore orale sul basket
- Verifica scritta con valore orale sull'apparato cardiocircolatorio
- Verifica scritta con valore orale sull'apparato respiratorio

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

- Guida all'utilizzo dell'app Avenza Maps e presa visione delle tappe del percorso del supervulcano.
- Attività fluviali: attrezzature e indumenti idonei da utilizzare
- Alla scoperta del super vulcano e del tipo di rocce presenti in Valsesia.
- Attività sportiva in ambiente naturale: rafting sul fiume Sesia

Menaggio, 06.06.2023

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam