


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


ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSE	Seconda M
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

### Parte teorica

- Storia e regolamento del basket
- Fondamentali del basket
- Apparato cardiocircolatorio: il sangue, funzioni e componenti
- Il cuore: struttura, piccola e grande circolazione, pressione e gettata cardiaca.
- 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
- Apparato digerente, organi di pulizia e di stoccaggio

### Parte pratica

- Esercitazione outdoor in preparazione al test di resistenza: andature-corsa con variazione di ritmo
  - fartlek
- Spinning
- Remoergometro – bikeerg
- Salti alla corda
- 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
- Esercitazioni ripetute – partenza dai blocchi
- 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
- Progetto racchette in classe : tennis e paddle
- 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 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>	Versione 05 aprile 2023	

- Pattinaggio e hockey su ghiaccio
- Tennis tavolo
- Badminton
- Basket
- Calcio

#### Test

- 1000 mt
- Palleggio basket – slalom tra i cinesini
- Lancio della palla da basket da seduti
- Addominali
- Salto in lungo
- Tennis: dritto e rovescio
- 100 mt
- Verifica scritta con valore orale sul basket
- Verifica scritta con valore orale sull'apparato cardiocircolatorio
- Verifica scritta con valore orale sull'apparato respiratorio
- Verifica scritta con valore orale sull'apparato respiratorio

#### EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

- Crescere e comunicare attraverso il corpo: Il linguaggio del corpo, gli elementi della comunicazione, il linguaggio verbale e non verbale.
- Dalla gestualità alle espressioni comunicative. il laboratorio della comunicazione gestuale, il ritmo, musica e movimento, la danza, il teatro, il mimo

Menaggio, 06.06.2023

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam