


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	Terza D
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

### Parte teorica

- Storia, regolamento e fondamentali del badminton
- Il concetto di salute e dieta.
- I principi nutritivi: carboidrati e lipidi
- Proteine, vitamine, Sali minerali: composizione, funzioni , effetti legati alla loro carenza.
- Regole di una corretta alimentazione, dosi giornaliere e calcolo delle calorie, alimentazione e forma fisica.
- Indice di massa corporea
- Obesità
- Panoramica del tessuto muscolare e sue funzioni; il tessuto muscolare scheletrico, la contrazione e il rilassamento del muscolo scheletrico.
- Il metabolismo del tessuto scheletrico, tipi di fibre muscolari scheletriche e contrazioni, il tessuto muscolare liscio, il ruolo dei muscoli scheletrici nel movimento.
- Il meccanismo di produzione dell'energia, la ricarica dell'atp
- Traumi muscolari ed elementi di primo soccorso
- Regolamento baseball

### Parte pratica

- Esercitazione outdoor in preparazione al test di resistenza: andature-corsa con variazione di ritmo, progressioni
- Attivazione motoria di tipo aerobico
- Stretching
- Spinning
- Esercizi di potenziamento a.s a corpo libero e con utilizzo del palco di salita.
- Esercizi potenziamento addominale a copro libero e con manubri da 1-2 kg.
- Esercizi propedeutici all'acquisizione dei fondamentali del badminton, attività individuale e a coppie
- Esercizi propedeutici all'acquisizione della pallamano
- Esercitazione con la corda: saltelli in forma libera.
- Esercitazione di mira e precisione con uso di palle e coni.
- Esercitazione di mira e precisione con palle di dimensione diverse: tiro al bersaglio
- Gioco Tris con fattore di esecuzione velocità di reazione, velocità di spostamento, visione periferica.
- Gioco palla colpita
- Esercitazione con hs bassi
- Esercitazione velocità di spostamento e cambio di direzione
- Esercitazione salto in lungo
- Esercitazione con spin -bike e bike erg
- Esercitazione salto in alto
- Esercizi propedeutici al gioco del baseball
- Lancio e battuta nel baseball

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	

- 
- Gioco: staffetta con cambio di direzione
- Gioco . Bowling
- Pallavolo
- Tennis tavolo
- Badminton
- Dodgeball
- Baseball
- Pattinaggio e hockey su ghiaccio

### Test

- 1000 mt
- Addominali a corpo libero
- Saltelli con la corda in forma libera
- 4 x 18 hs bassi
- Coordinazione oculo-manuale: mira e precisione
- Salto in lungo
- 2000 mt bikeerg
- Salto in alto
- Verifica scritta con valore orale sul badminton
- Verifica scritta con valore orale sull'alimentazione
- Verifica scritta con valore orale sul sistema muscolare, traumi ed elementi di primo soccorso

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

//////////

Menaggio, 05.06.2023

FIRMA DEGLI ALUNNI

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

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam