


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 M
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

### Parte teorica

- Cenni apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
- 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.
- Traumi muscolari ed elementi di primo soccorso
- Regolamento baseball

### Parte pratica

- Fitwalking lungolago
- Esercitazione outdoor in preparazione al test di resistenza: andature . corsa con variazione di ritmo
- Attivazione motoria di tipo aerobico
- Stretching
- Spinning
- Esercizi propedeutici all'acquisizione dei fondamentali del badminton, attività individuale e a coppie
- Esercizi a coppie con sovraccarico- palle mediche per potenziamento addominali
- Esercitazione lancio della palla medica
- Esercizi di mobilità A.I
- Esercitazione con la corda: saltelli in forma libera.
- Esercitazione di mira e precisione con uso di palle coni.
- Progetto racchetta pro: tennis e paddle
- Esercizi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali del dritto e del rovescio sia nel tennis che nella paddle
- Esercitazione salto in lungo
- Palleggio e tiro a canestro
- Esercitazione anaerobica in preparazione al test di velocità.
- Esercitazione salto in alto
- Esercizi propedeutici al gioco del basell
- Gioco casa base
- Gioco: staffetta con cambio di direzione

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	

- Pallavolo
- Tennis tavolo
- Badminton
- Dodgeball
- Baseball
- Basket
- Pattinaggio e hockey su ghiaccio
- Calcio a 5
- Ultimate frisbee

#### Test

- 1000 mt
- Lancio della palla da basket
- Navetta 4 x 18
- Salto in lungo
- 100 mt
- Dritto e rovescio tennis
- Verifica scritta con valore orale sul badminton
- Interrogazione su apparato circolatorio e respiratorio
- Verifica scritta con valore orale sull'alimentazione
- Verifica scritta con valore orale sul sistema muscolare, traumi ed elementi di primo soccorso
- Teoria applicata baseball

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

Attività in ambiente naturale: il rafting

Menaggio, 05.06.2023

FIRMA DEGLI ALUNNI

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

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam