


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	2021/2022
CLASSE	QUARTA C
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BARBIERI MIRIAM

## ARGOMENTI

### Esercitazioni generiche


- Andature varie.
- Attività in preparazione al test di resistenza
- Esercitazione lungolago in preparazione al test di resistenza. Ripetute sui 100 mt
- Attività in preparazione al test di resistenza: corsa/spinning/gradini
- Tiri a canestro
- Riscaldamento aerobico con bici da spinning
- Esercizi di potenziamento addominali
- Esercizi di potenziamento A.S alla spalliera e alla sbarra.
- Esercizi di potenziamento A.I. alle parallele
- Riscaldamento generale con particolare attenzione alla parte superiore del corpo
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Esercitazione navetta su campo di pallavolo: resistenza specifica anaerobica
- Esercitazione salto in alto
- Esercitazione getto del peso
- Esercitazione corsa lungolago su breve distanza.
- Esercitazione corsa lungolago.: 200 mt
- Esercitazione salto in lungo

### Test

- Test 1000 mt open
- Test 100 mt
- Test navetta 4 x 18 hs bassi
- Test sospensione alla sbarra ( valutazione durata)
- Verifica scritta sul tennis tavolo
- Test navetta su campo da pallavolo
- Test salto in alto
- Test getto del peso
- test 200 metri lungolago
- Esercitazione saltelli a piedi uniti/h 25 cm
- Test saltelli h 25
- Test salto in lungo

### Giochi di squadra

- Torneo Tennis tavolo
- Pallavolo
- Badminton

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 26 aprile 2018	

- Ultimate
- Basket
- Calcio a 5
- Unihockey
- Gym tennis

### **Teoria**

- Spiegazione storia e regolamento del tennis tavolo.
- Il sistema nervoso: neuroni e cellule della nevroglia.
- Il sistema nervoso centrale : caratteristiche, componenti e funzionamento.
- Spiegazione sistema nervoso periferico somatico e autonomo. Il controllo del circuito nervoso.
- Traumi principali del SN ed elementi di pronto soccorso.
- Spiegazione regole basi per poter affrontare una partita di unihockey.
- Lo sport e il doping. Spiegazione mediante uso di PPT caricata su classroom
- Regolamento ultimate freesbe

Menaggio, 08/06/2022

IL DOCENTE  
Miriam Barbieri