

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	2022/23
CLASSE	Quarta d
MATERIA	Scienze motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

Parte pratica

- Corsa di tipo aerobico
- Andature varie
- Corsa con variazione di ritmo
- Stretching
- Esercizi di mobilità
- Esercizi di potenziamento AS con manubri da 1/2 Kg
- Potenziamento A.S a coppie con sovraccarico
- Potenziamento A.S. con esercizi individuali a carico naturale
- Esercitazione con la corda
- Spinning
- Esercitazione propedeutica all'acquisizione del gioco della pallamano.
- Gioco dei 10 passaggi con spostamenti in palleggio
- Esercitazione con palla e coni inerente la mira e la precisione
- Esercitazione salto in lungo.
- Esercizi propedeutici al salto in alto
- Esercitazione 100 mt
- Palla colpita
- Calcio a 5
- Calcio a 11
- Tennis tavolo
- Pallavolo
- Pallamano
- Calcio tennis
- Pattinaggio e hockey su ghiaccio
- Badminton
- Basket
- Ultimate

Test

- 1000 mt
- Sospensione alla spalliera
- Saltelli con la corda: valutazione sulla durata
- Navetta 4 x 18 hs bassi
- Salto in lungo
- 2000 mt bike erg
- 100 mt
- Salto in alto

Teoria

- Storia, regolamento, fondamentali della pallamano. Spiegazione da pag 400 a pag 415 del libro digitale (capitolo 15)
- La motricità e le qualità motorie coordinative. Definizione, sviluppo e suddivisione in capacità coordinative generali e speciali

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	

- Le capacità coordinative: l'equilibrio
- Sistema nervoso: funzioni, neuroni e glia, trasmissione dell'impulso nervoso.
- Struttura e funzioni del sistema nervoso: Il sistema nervoso centrale
- Il sistema nervoso periferico. Caratteristiche , funzioni. SNP simpatico e parasimpatico
- Ictus e TIA. Primo soccorso.

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

Doping e sport: Valore etico dello sport, benefici della pratica sportiva, fattori che uccidono lo sport, definizione di doping (etica, medica, legale), effetti ricercati ed effetti secondari delle sostanze dopanti, fattori che favoriscono la diffusione del doping, motivi per proibirlo.

Menaggio, 19/05/2023

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE
