

| | | | |
|---|--|---------------|--|
| 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 | 2023/2024 |
| CLASSE | Seconda L |
| MATERIA | Scienze Motorie |
| DOCENTE | Barbieri Miriam |

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Ripasso sistema scheletrico e articolare
- Spiegazione apparato cardiocircolatorio: il sangue e la circolazione, vasi sanguigni e composizione del sangue.
- I circuiti della circolazione, la pressione, gli adattamenti della circolazione, il consumo massimo di ossigeno
- Patologie apparato cardiocircolatorio e primo soccorso
- apparato respiratorio: le funzioni generali della respirazione, le vie aeree, la struttura ad albero rovesciato, i polmoni.
- Apparato digerente: funzioni, componenti, ghiandole, processo digestivo
- Storia e regolamento del basket
- Storia e regolamento del badminton

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Fit walking in Menaggio Km 3.5m Kcal 150 circa, 45'
- Fit walking lungolago: 2km, 35 minuti, 102 Kcal
- Gioco fattore d'esecuzione coordinazione e potenziamento A.I
- Attività aerobica in preparazione ai 1000 mt
- Attività aerobica a ritmo intervallato
- Staffetta a slalom
- andature varie
- Esercizi di mobilità
- Simulazione test di resistenza
- Corsa
- Spinning
- Potenziamento addominali a coppie
- Potenziamento addominali alla spalliera
- Esercizi propedeutici al fondamentale del palleggio nel basket.
- esercizi propedeutici al palleggio e al passaggio a due mani dal petto nel basket
- Esercitazione palleggio con cambio di mano e passaggi
- Tecnica e didattica del tiro a canestro.
- Esercitazioni 1 vs 1, 2 vs 2.
- Esercitazione palleggio di basket in preparazione al test
- Pattinaggio su ghiaccio
- Attività inclusiva con alunno dva

| | | | |
|---|--|---------------|---|
| 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 | | |

- Esercitazione a coppie con palla medica per potenziamento muscoli degli A. S e pettorali
- Potenziamento muscolatura A.S con piegamenti al muro
- Lancio della palla da basket da seduti
- Attività di potenziamento A.S a corpo libero
- Esercitazione salto in lungo
- Esercizi propedeutici al gioco del badminton
- Esercitazione pratica colpi da fondo campo e a rete
- Esercitazione battute, lob, schiacciate / badminton
- Esercitazione salto in alto

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo
- Basket
- Tennis Tavolo
- Badminton

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Test addominali
- Slalom palleggio Basket
- Verifica apparato cardiocircolatorio
- Verifica apparato respiratorio
- Test forza esplosiva A.S: lancio della palla da basket da seduti.
- Test salto in lungo
- Verifica apparato digerente

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

- Attività di inclusione con alunno Dva. Attività inerenti il basket per la presa di coscienza delle difficoltà motorie legate all'impossibilità di movimento degli A.I e all'utilizzo di una sedia a rotelle
- Attività di inclusione con alunni DVA mediante utilizzo di carrozzine adattate per l'attività motoria.
- Giochi adattati

Menaggio, 01/06/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam