


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 M
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Ripasso sistema scheletrico e articolare
- Apparato cardiocircolatorio: funzioni, componenti
- Struttura del cuore, ciclo del cuore, la pressione, gli adattamenti della circolazione, il consumo massimo di ossigeno
- Apparato cardiocircolatorio: traumi e primo soccorso
- Apparato respiratorio: le vie aeree superiori e inferiori
- I polmoni, l'atto respiratorio, la respirazione cellulare e polmonare.
- Attività fisica e apparato respiratorio; traumi, alterazioni e patologie dell'apparato respiratorio, salute e prevenzione - Il nuovo coronavirus
- L'apparato digerente: funzioni e componenti, gli aspetti del movimento su stomaco ed intestino, alterazione dell'apparato digerente.
- Storia e regolamento del basket

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Fit walking in Menaggio
- Giochi di società
- Giochi di coordinazione
- Gioco di socializzazione
- Attività aerobica in preparazione ai 1000 mt
- andature varie
- Esercizi di mobilità
- Simulazione test di resistenza
- Corsa
- Spinning
- Progetto racchetta in classe al campo di Lovenò
- Esercizi propedeutici al fondamentale del palleggio nel basket.
- Esercizi propedeutici alla passaggio nel basket
- 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
- Esercitazione potenziamento muscolatura A.S. a corpo libero e con palla da basket.
- Attività di potenziamento A.S a corpo libero
- Esercitazione salto in lungo
- Esercitazione salto in alto

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 10 aprile 2024	

- Esercitazione lungolago velocità
- Giochi con il frisbee

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo
- Basket
- Tennis Tavolo
- Tennis
- Paddle
- Badminton
- Calcio Tennis
- Calcio a 5

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Test dritto/rovescio
- 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
- 100 mt

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

////////////////

Menaggio, 01/06/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam