


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	Terza C
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Il sistema muscolare, le proprietà e le tipologie del tessuto muscolare, struttura del muscolo
- La struttura del muscolo e la meccanica della contrazione
- Tipi di fibre e fonti energetiche
- I tipi di contrazione muscolare, la classificazione dei muscoli scheletrici
- Traumi muscolari ed elementi di primo soccorso
- Corrette abitudini alimentare, concetto di salute e dieta
- I macronutrienti: fabbisogno giornaliero, i carboidrati, le proteine i grassi funzioni e composizione.
- I micronutrienti: sali minerali, vitamine. - Acqua. Caratteristiche e funzionalità
- Piramide alimentare, principi corretta alimentazione, metabolismo basale, dispendio energetico, IMC
- I disturbi alimentari
-

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Fit walking in Menaggio km3.80, kcal162, tempo attività 50 minuti
- Gare a staffetta al campo sportivo
- Attività aerobica in preparazione ai 1000 mt
- andature varie
- Simulazione test di resistenza
- Corsa
- Spinning
- Potenziamento addominali a coppie
- Potenziamento addominali alla spalliera
- Esercitazione salti con la funicella
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Esercitazione alla spalliera per potenziamento A.S.
- Esercizi di potenziamento muscolatura A.S. a corpo libero
- Esercitazione sospensione alla sbarra in preparazione al test
- Esercitazione anaerobica: ripetute brevi
- Esercitazione salto in lungo fase di volo
- Esercitazione salto in lungo.
- Esercitazione salto in alto
- Esercitazione partenza dai blocchi
- Arrampicata
- Percorso ninja

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	

- Canoa
- Surf
- Difesa personale
- Escursionismo in bicicletta

GIOCHI SPORTIVI

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

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Test addominali a corpo libero
- Test salto con la funicella
- Verifica sistema muscolare
- Test di durata sospensione alla spalliera
- Test salto in lungo
- Interrogazione Educazione alimentare

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

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

Menaggio, 24/05/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam