


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 M
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Ripasso apparato cardiocircolatorio, respiratorio e digerente.
- il sistema muscolare: proprietà, tipologia e struttura del muscolo scheletrico.
- La meccanica della contrazione muscolare, l'attivazione neuromuscolare dalle fonti energetiche all'energia muscolare, i tipi di fibra
- Tipologia di contrazione, classificazione dei muscoli in base alla forma, alla disposizione delle fibre, al punto di origine e inserzione e all'azione muscolare, i traumi muscolari - primo intervento.
- Educazione alimentare e concetto di salute
- Macronutrienti: glucidi, lipidi e carboidrati
- I micronutrienti: sali minerali, vitamine ed acqua. La piramide alimentare ed i principi di una corretta alimentazione.
- Metabolismo basale e fabbisogno energetico - Classificazione attività fisica in base ai MET. IMC e misurazione circonferenze.
- Gli integratori alimentari
- I disturbi alimentari

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Fit walking lungo la ciclopedonale km 4, kcal 200, 50'
- Attività aerobica - corsa
- Andature varie
- Fartlek
- giochi a staffetta
- Simulazione test di resistenza
- Gioco fattore d'esecuzione coordinazione e potenziamento A.I
- Esercizi propedeutici al lancio del frisbee
- Spinning
- Gioco Variante dodgeball
- Progetto Racchetta Pro c/o tennis Lovenò
- Esercizi propedeutici per l'acquisizione dei fondamentali del badminton
- Potenziamento addominali a coppie
- Potenziamento addominali alla spalliera
- Esercitazione salti con la funicella
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Esercizi di mobilità.
- Esercitazione alla spalliera per potenziamento A.S.

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	

- 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.
- Esercizi propedeutici baseball
- Esercitazione gioco casa base con introduzione del lanciatore

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo
- Tennis Tavolo
- Badminton
- Calcio Tennis
- Calcio a 5
- Dodgeball
- Basket 3 vs 3
- Baseball

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Valutazione tecnica fondamentali del tennis
- Test addominali a corpo libero
- Test salto con la funicella
- Verifica sistema muscolare
- Test di durata sospensione alla spalliera
- Test salto in lungo
- Verifica: i principi nutritivi e i disturbi alimentari

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

//////////

Menaggio, 01/06/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam