


Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 1 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>		


ANNO SCOLASTICO	2023/2024
CLASSE	Quarta C/D
MATERIA	Scienze Motorie / Ed. Civica
DOCENTE	Barbieri Miriam

### ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- La struttura del SN, i neuroni e la trasmissione dell'impulso nervoso
- Il sistema nervoso centrale: encefalo e midollo spinale
- Il sistema nervoso periferico, caratteristiche, funzioni, suddivisione
- I circuiti del controllo motorio, movimento volontario - automatico – riflesso
- Traumi del sistema nervoso ed elementi di primo soccorso
- Le qualità motorie: classificazione capacità motorie condizionali e coordinative, la motricità, i processi fondamentali dello sviluppo motorio
- Le capacità coordinative. Equilibrio: tipologie ed allenamento
- Il doping: definizione, sostanze dopanti, effetti collaterali

### ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Attività aerobica in preparazione ai 1000 mt
- Gioco con fattore d'esecuzione capacità coordinative
- Simulazione test di resistenza
- corsa + andature varie
- Potenziamento addominali
- Esercitazioni aerobiche di salto con la corda
- Attività aerobica - spinning, remoergometro
- Esercitazione capacità coordinative
- Capacità coordinative - equilibrio alla trave esercizi individuali e a coppie
- Esercitazione traslocazione alla trave
- Attività propedeutica al gioco dell' UniHockey
- Esercitazione aerobica – step
- Esercitazione badminton singolo e a coppie
- Esercitazione controllo della palla con i piedi e con la test
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Arrampicata
- Percorso ninja
- Canoa
- Surf
- Difesa personale
- Escursionismo in bicicletta
- Fit walking
- Minigolf

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 2 di 3	I. I. S.S. "E VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>	Versione 10 aprile 2024	

## GIOCHI SPORTIVI

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

## TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- salto alla corda
- Verifica sistema nervoso
- Traslocazione alla trave
- Step test
- Verifica : le capacità coordinative
- Verifica sul doping

### EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

Scoprire i valori della condivisione, della socialità, del rispetto delle regole, dell'etica della disciplina e del fair play attraverso il valore educativo delle discipline sportive e la vita di gruppo

Menaggio, 24/05/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam