


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	Quarta M
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Il sistema nervoso, funzioni, neuroni (struttura e tipologia), le cellule della nevroglia
- trasmissione dell'impulso nervoso, potenziale di riposo - potenziale d'azione.
- Il sistema nervoso periferico, caratteristiche, funzioni, suddivisione
- Sistema nervoso centrale, encefalo e midollo spinale: caratteristiche, funzionalità
- SN: il controllo motorio dei circuiti nervosi. TIA e ICTUS sintomi, cause e conseguenze, primo intervento
- Le qualità motorie: differenza tra capacità coordinative e condizionali, la motricità, i processi fondamentali dello sviluppo motorio.

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Fit walking sulla ciclo pedonale di Menaggio. Km 4,5 Kcal circa 200, tempo impiegato 55 minuti.
- Attività aerobica in preparazione al test dei 1000 mt.
- Gioco fattore d'esecuzione coordinazione e potenziamento A.I.
- Esercitazione fondamentali di ultimate frisbee
- Andature varie
- Progetto racchetta in classe c/o campo di Lovenzo: tennis e paddle
- Salto alla corda
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Esercitazione capacità coordinative - equilibrio alla trave
- Esercitazione a coppie di equilibrio alla trave
- Giochi con fattore di esecuzione coordinazione ed equilibrio
- Spinning
- Remoergometro
- Esercitazione salto in lungo.
- Progetto "Scacco matto al prof
- Esercitazione step
- Arrampicata
- Percorso ninja
- Canoa
- Surf
- Difesa personale
- Escursionismo in bicicletta

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	

GIOCHI SPORTIVI

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

TEST / VERIFICHE

- Test di resistenza: Barga 5' di corsa/mt percor
- salto alla corda
- Verifica sistema nervoso
- Test traslocazione alla trave di equilibrio con variazioni
- Step test
- Salto in lungo
- Scacchi
- Verifica : le capacità coordinative

Menaggio, 24/05/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam