

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	Versione 05 aprile 2023	

ANNO SCOLASTICO	2023/2024
CLASSE	Prima G
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Musso Florinda Maria Desiree

Parte teorica

- Linguaggio specifica della Disciplina Scienze Motorie e Sportive
- Le capacità motorie
- Regolamento della pallavolo, ruoli e fondamentali
- Badminton: regolamento e gesti tecnici
- Sitting volley : regolamento tecnico.
- Dalla cellula agli apparati del corpo umano
- Le componenti dell'apparato locomotore
- Il sistema scheletrico: funzioni, crescita delle ossa, struttura ossa lunghe, proprietà dell'osso
- I distretti scheletrici.

Parte pratica

- Esercitazione outdoor in preparazione al test di resistenza: andature-corsa con variazione di ritmo -fartlek
- Spinning
- Staffette ad inseguimento presso Campo sportivo
- Corsa + andature varie + balzi multipli
- Spinnig – remoergometro – bikeerg
- Tecnica e didattica del palleggio nella pallavolo: esercizi individuali e a coppie
- Tecnica e didattica del bagher nella pallavolo: esercizi individuali e a coppie
- Tecnica e didattica del servizio dal basso nella pallavolo: esercizi individuali e a coppie
- Esercizi di mobilità articolare
- Potenziamento addominali a corpo libero a coppie
- Irrobustimento A.S.
- Esercizi inerenti la velocità di reazione e spostamento
- stretching statico/dinamico
- Esercizi coordinativi con la palla
- Esercizi con utilizzo funicella
- Giochi di socializzazione con fattore di esecuzione prontezza riflessi, velocità di spostamento, visione periferica.
- Propedeutica del salto in alto: rincorsa, stacco, volo e atterraggio.
- Esercizi con cambi direzione e navetta.

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 05 aprile 2023	

- Esercitazione anaerobica in preparazione al test di velocità
- Gioco a squadre conduzione e tiro in porta
- Pallavolo
- Tennis tavolo
- Badminton
- Calcio tennis
- Dodgeball
- Basket

Test

- test 6' e 10' con conteggio giri
- Palleggi al muro – pallavolo
- Addominali
- Plank
- Step test 1'
- Funicella 30 "
- Step navetta 5X10
- Salto in alto
- 80-100-200-400-800 mt
- Coordinazione oculo – podalica- controllo palla con i piedi
- Verifica Pallavolo e Badminton

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

Fair play: origine del termine, i valori e i principi nello sport. Lettura Dichiarazione Panathlon sull'etica dello sport; Visione del Video : "Due piedi sinistri"; Concetto di rispetto- attività in brainstorming con rielaborazione e suddivisione in gruppi. Capacità di collaborare, competenza sociale e personale

Menaggio, 31.05.2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Musso Florinda Maria Desiree