

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	3G
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	MUSSO FLORINDA

Attività aerobica:

- Esercitazione outdoor in preparazione al test di resistenza: andature-corsa con variazione di ritmo.
- corsa lenta svolta in palestra e nell'anello sul lungolago;
- spinbike e bike erg;
- remoergometro.

Attività sportive praticate:

- atletica leggera: corse, andature, salti, lanci;
- stretching e mobilità articolare;
- forza (piegamenti sulle braccia, plank);
- esercizi con la corda.

Giochi sportivi:

- pallavolo;
- dodgeball;
- basket;
- tennis tavolo
- unihockey;
- pattinaggio su ghiaccio

Tennis: progetto racchette in classe svolto in collaborazione con l'ASD Top Spin Lovenò per un totale di 8 ore

Test motori con valutazioni:

- piegamenti sulle braccia;
- navetta
- corsa 80 M, 100m, 400m, 1000m, 6' con conteggio giri,
- step test
- salti con la corda in 30sec.;
- remoergometro 500m, 1000mt, 2000mt;
- lancio palla medica;
- balzi multipli;
- bike erg 1000 e 2000m;
- corsa 800m;
- circuito fondamentali individuali a punti pallavolo, basket e calcio.

Parte teorica

- Linguaggio specifico della disciplina Scienze Motorie
- Pallavolo: regolamento tecnico della pallavolo, ruoli e fondamentali della pallavolo.
- Le componenti dell'apparato locomotore: analisi modellino anatomico.
- Il sistema scheletrico: funzioni, crescita delle ossa, struttura ossa lunghe, proprietà dell'osso

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	

- Arti superiori e inferiori, la gabbia toracica, la colonna vertebrale, i cinti pelvico e scapolare
- Primo Soccorso: personale laico e personale specializzato, Numero unico delle Emergenze , codici di intervento e centrale operativa, arresto cardiaco, emorragie, arresto respiratorio. Esercitazione e simulazione intervento primo soccorso con manichino.
- Sicurezza in palestra

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

Le norme di sicurezza a scuola Piano Emergenza Scuola Principali misure di protezione adottate dalla scuola Piano emergenza scuola: comportamenti in caso di emergenza in palestra.
--

Menaggio, 08/06/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Musso Florinda Maria Desiree