

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	2020/2021
CLASSE	Terza C
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Myriam

## ARGOMENTI SVOLTI IN DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

### Attività Pratica

- Andature varie
- Esercitazione capacità aerobica
- Esercizi di potenziamento addominali.
- Corsa
- Esercizi di mobilizzazione.
- Tennis tavolo
- Tiri a canestro
- Pallavolo
- Esercitazione saltelli con la corda
- Esercitazione lungolago in preparazione al test di resistenza
- Spinning
- Simulazione test navetta 4 x 10
- Simulazione test 1000 mt indoor
- Fitwalking lungolago
- Calcio a 5
- Basket 3 vs 3

### Test

- Navetta 4 x 18
- Addominali alla spalliera
- Salto alla corda (durata)
- Navetta 4 x 10 con recupero delle clavette e cambio di direzione
- 1000 mt indoor

### Teoria

- I muscoli: funzione, struttura, cellule muscolari e contrazione
- Tipologie di fibre, la produzione dell'energia , i meccanismi di ricarica dell'ATP
- I muscoli ed il movimento. I diversi tipi di lavoro muscolare
- I principali traumi muscolari
- Traumi sistema muscolare e elementi di primo soccorso
- Storia del badminton. L'attrezzatura, il campo, il punteggio.
- I fondamentali del badminton: il servizio, il clear, il drop
- Badminton: i colpi da fondo campo, i falli
- Analisi tecnica attrezzatura del badminton.
- Anatomia di un atleta di badminton
- Il concetto di salute

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 27 aprile 2021	

- Educazione alimentare: i principi nutritivi, carboidrati e lipidi
- Scienze dell'alimentazione: proteine, sali minerali, vitamine, piramide alimentare
- Scienze dell'alimentazione: il metabolismo basale, il fabbisogno energetico, IMC.
- L'ABC della Corretta Alimentazione e Attività Fisica - Come vivere bene e fare prevenzione. Visione filmato e discussione
- Analisi video inerenti diverse tipologie di allenamento e discussione elemento pro e contro
- Teoria e metodologia dell'allenamento : Come migliorare la propria performance. Che cos'è l'allenamento. Spiegazione pag 128/151/152
- Spiegazione da pag 152, 153 : la supercompesazione, il carico allenante, carico esterno e carico interno
- Le fasi dell'allenamento / allenamento ideomotorio
- Visione filmato sull'attraversata di Bellini da Genova al Brasile.
- I principi dell'allenamento
- Le fasi di una seduta di allenamento: riscaldamento, fase centrale a pieno ritmo
- Il defaticamento.
- Come allenarsi con i macchinari
- Storia e regolamento del golf. Visione video inerente il golf
- Filmato: I migliori colpi del 2020 nel golf
- Le arti marziali: differenza tra taekwondo e karate
- Relazione tra allenamento e tecnologia

## EVENTUALI PERCORSI DI EDUCAZIONE CIVICA SVILUPPATI

- Conoscere la natura attraverso lo sport: Visione filmato e discussione
- Cosa mettere sempre nello zaino, le attrezzature necessarie per l'outdoor
- Decalogo per vivere meglio la montagna, influenza dell'attività all'aria aperta sul benessere psicofisico di una persona
- Fattori che influenzano uno stile di vita sostenibile.
- Strumenti per orientarsi
- Il trekking: caratteristiche, segnaletica, classificazione itinerari, attrezzature idonee

Menaggio, 12/06/2021

IL DOCENTE

Barbieri Myriam