

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	2024/2025
CLASSE	Seconda M
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Ripasso sistema scheletrico e articolare
- L'apparato cardiocircolatorio, funzioni e componenti - struttura arterie, vene e capillari
- Il cuore: la struttura, il ciclo cardiaco, i circuiti della circolazione, la pressione
- Apparato cardiocircolatorio: traumi e primo soccorso
- L'apparato respiratorio: funzioni e organi
- Apparato respiratorio: le vie aeree inferiori, la meccanica della respirazione.
- L'apparato digerente: funzioni e componenti.
- L'apparato digerente. Disturbi e malattie
- Storia e regolamento del basket

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Fit walking in Menaggio
- Attività aerobica in preparazione ai 1000 mt
- Andature varie
- Giochi di mira e precisione
- Esercizi di mobilità
- Simulazione test di resistenza
- Corsa
- Spinning
- Esercitazione aerobica - step.
- Addominali a coppie - Potenziamiento CORE
- Esercizi individuali di coordinazione A.I / A.S
- Esercizi propedeutici al fondamentale del palleggio nel basket.
- Esercizi propedeutici alla passaggio nel basket
- Tecnica e didattica del tiro a canestro.
- Esercitazioni 1 vs 1, 2 vs 2.
- Esercitazione palleggio di basket in preparazione al test
- Pattinaggio su ghiaccio
- Esercitazione potenziamento muscolatura A.S. a corpo libero e con palla da basket.
- Attività di potenziamento A.S a corpo libero
- Esercitazione aerobica specifica
- Esercitazione aerobica - Corsa con variazione di direzione.
- Esercitazione salto in lungo con tappetoni e ostacolo: stacco, fase di volo e atterraggio
- Salto in lungo

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	

- Esercizi di mobilità e potenziamento arti superiori a corpo libero.
- Esercitazione lungolago velocità
- Esercitazione propedeutica al getto del peso
- Giochi con il frisbee
- Esercitazione fondamentali di tennis (dritto - rovescio)
- Esercitazione dritto e rovescio nell'Ultimate frisbee
- Atletica leggera: i cambi nella staffetta 4 x 100

GIOCHI SPORTIVI

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

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Verifica apparato cardiocircolatorio
- Verifica apparato respiratorio
- Test forza esplosiva A.S: lancio della palla da basket da seduti.
- Test salto in lungo
- Verifica apparato digerente
- Test : Velocità - Capacità di accelerazione
- Test getto del peso
- 100 mt

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

- Gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio. Alterazioni e patologie dell'apparato cardiocircolatorio: il dolore toracico, l'angina pectoris, l'attacco cardiaco. Elementi di primo soccorso ed interventi da evitare.
- Manovre di rianimazione cardiopolmonare : BLS/D
- Gli effetti del movimento sull'apparato respiratorio. Il nuovo coronavirus: che cos'è il SARS - CoV [...] . Traumi, alterazioni e patologie dell'apparato respiratorio.
- Gli effetti del movimento su stomaco e intestino. Prevenzione delle malattie dell'apparato digerente.
- Possedere informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni: Educazione stradale

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

Menaggio, 07/06/2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam