

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	2024/2025
CLASSE	Terza C
MATERIA	Scienze Motorie / Ed. Civica
DOCENTE	Barbieri Miriam

### ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Regolamento gioco roundnet + visione filmato
- Ripasso apparato cardiocircolatorio e respiratorio.
- Struttura del cuore, piccola e grande circolazione, attacco ischemico.
- Il sistema muscolare: le proprietà del muscolo, tipologie di tessuto muscolare, il muscolo e la contrazione - meccanica e attivazione neuromuscolare.
- Tipologia di fibre muscolari. I meccanismi di produzione dell'energia. I tipi di contrazione , la classificazione dei muscoli scheletrici
- Traumi muscolari ed elementi di primo soccorso
- La pallamano: storia, regolamento, fondamentali individuali, ruoli, tecniche di squadra
- Scienze dell'alimentazione: concetto di salute e di dieta. I principi nutritivi
- Funzioni e caratteristiche di proteine, carboidrati e lipidi
- Sali minerali, acqua, piramide alimentare e regole per una corretta abitudine alimentare
- Metabolismo basale, dispendio energetico e IMC.
- Disturbi alimentari

### ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Attività aerobica (fartlek) in preparazione ai 1000 mt
- Simulazione test di resistenza
- Corsa + andature varie
- Attività propedeutica al gioco del badminton
- Esercitazione fondamentali di badminton.
- Esercizi di potenziamento muscolatura catena addominali e dorsali
- Potenziamento addominale a coppie con sovraccarico ( palla medica da 3Kg)
- Resistenza aerobica e potenziamento addominali a corpo libero e con sovraccarico
- Stretching
- Spinning, ellittica, bike erg
- Esercitazione resistenza aerobica specifica
- Potenziamento CORE STABILITY.
- Esercitazioni aerobiche di salto con la corda
- Esercitazione capacità coordinative
- Esercitazione di coordinazione dinamica generale a corpo libero
- Navetta 4 x 18
- Esercitazione badminton singolo e a coppie
- Pattinaggio sul ghiaccio

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 10 aprile 2024	

- Fit walking
- Attività di mira e precisione: Tiro con le freccette, Tiro a canestro
- Gioco e attività propedeutiche alla pallamano
- Esercizi propedeutici al getto del peso

## GIOCHI SPORTIVI

- Roundnet
- Dodgeball
- Pallavolo
- Tennis Tavolo
- Badminton
- Basket 3 vs 3
- Calcio tennis

## TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Test addominali
- Verifica sistema muscolare
- Test getto del peso
- Verifica scritta con valore orale: storia e regolamento della pallamano
- Verifica scritta con valore orale sulle corrette abitudini alimentari

## EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

Le attività motorie nella natura:

- L'escursionismo: a piedi /il trekking, l'importanza dei sentieri, l'equipaggiamento, i benefici, le raccomandazioni per l'escursionista; in bicicletta, posizione , i benefici, accorgimenti per un'appropriata tecnica di guida.
- Le attività al mare: i pericoli dell'ambiente acqua, le bandiere di sicurezza, i benefici delle attività in acqua
- Un mare di plastica - Decreto "salvamar" Legge 17 Maggio 2022 n. 60
- Le saline:
  - escursionismo in canoa
  - approfondimento tematiche inerenti le saline come riserva naturale
  - il Parco del Delta del Po riconosciuto come parte delle Riserve di Biosfera MaB UNESCO grazie a ecosistema e biodiversità valorizzati con strategie di sviluppo sostenibile.
- Inconvenienti, rischi e pericoli delle attività in ambiente aperto.
- Regole e comportamenti per il rispetto e la tutela della natura e degli ecosistemi.
- L'arrampicata, Il Ninja park: regolamento e comportamenti in sicurezza

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

Menaggio, 07/06/2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam