

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 10 aprile 2024	

ANNO SCOLASTICO	2024/2025
CLASSE	Terza M
MATERIA	Scienze Motorie / Ed. Civica
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Regolamento gioco roundnet + visione filmato.
- Conoscere il corpo umano, macchina del movimento Il sistema muscolare: : le proprietà del tessuto, muscolo scheletrico e contrazione, l'attivazione neuromuscolare, tipi di fibre.
- Dalle fonti energetiche all'energia muscolare: meccanismo anaerobico alattacido, anaerobico lattacido, aerobico
- I tipi di contrazione muscolare, classificazione dei muscoli scheletrici
- Gli effetti del movimento sui muscoli. Traumi, alterazioni e malattie del sistema muscolare
- La cinesiologia muscolare: la meccanica dell'apparato locomotore, le leve.
- I movimenti del busto: articolazioni e muscoli interessati
- Caratteristiche del gioco del badminton, regolamento e fondamentali
- Educazione alimentare: concetto di salute e dieta. I principi nutritivi, grafico e percentuali.
- I principi nutritivi: macronutrienti e micronutrienti, funzioni e caratteristiche
- Metabolismo basale, dispendio energetico e IMC.
- Mangiare in modo sano ed equilibrato, le piramidi alimentari
- Disturbi alimentari

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Attività aerobica (fartlek) in preparazione ai 1000 mt
- Simulazione test di resistenza
- Corsa + andature varie
- Giochi a staffetta
- Attività propedeutica al gioco del badminton
- Esercitazione fondamentali di badminton.
- Esercizi di potenziamento muscolatura catena addominali e dorsali
- Potenziamento A.I. e addominali alla spalliera
- Potenziamento addominale a coppie con sovraccarico (palla medica da 3Kg)
- Esercizi di 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

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	

- Esercitazione salto in lungo
- Esercitazione badminton singolo e a coppie
- Pattinaggio sul ghiaccio
- 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
- Attivazione motoria in preparazione al test dei 100 mt

GIOCHI SPORTIVI

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

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Test addominali
- Verifica sistema muscolare
- Test salto con la corda
- Verifica scritta con valore orale: storia e regolamento del badminton
- Verifica scritta con valore orale sulle corrette abitudini alimentari
- 100 mt lungolago

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 "salvamare" Legge 17 Maggio 2022 n. 60
- Le saline:
 - escursionismo in canoa
 - approfondimento tematiche inerenti le saline come riserva naturale

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	

- 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
- Educazione stradale – compito di realtà con intervento del polo regionale ed incontro con Andrea Devicenzi, atleta paralimpico – motivatore e coach

Menaggio, 07/06/2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam