

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	Prima M
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Misurazione del polso: spiegazione teorica ed esercitazione pratica
- Dalla cellula agli apparati: la cellula, struttura, funzioni, specializzazione.
- I tipi di tessuto, gli organi. sistemi e apparati. Le componenti dell'apparato locomotore
- Il sistema scheletrico: forma e struttura delle ossa, il processo di ossificazione.
- specifiche
- La struttura dello scheletro, le ossa della testa e della gabbia toracica.
- Le ossa degli arti superiori e inferiori e del cinto pelvico e scapolo omerale.
- La relazione tra sistema scheletrico e le articolazioni. Funzione e tipi di articolazioni
- Struttura e funzionamento delle diartrosi , legamenti, tendini e menischi.
- Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori.
- Consigli per il controllo della nostra postura
- Storia e regolamento della pallavolo.

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Fit walking in Menaggio
- Attività di socializzazione
- Giochi a staffetta
- Attività aerobica in preparazione ai 1000 mt
- Andature varie
- Balzi multipli
- Esercizi a corpo libero con e senza attrezzi
- Esercizi di mobilità
- Stretching
- Corsa
- Spinning
- Esercitazione resistenza specifica
- Attivazione aerobica con esercizi di coordinazione e mobilità generale
- Esercitazione a coppie potenziamento addominali.
- Esercizi di salti ed andature varie con i cerchi e a corpo libero.
- Pattinaggio su ghiaccio
- Esercizi propedeutici al palleggio nella pallavolo
- Esercizi propedeutici a coppie per l'acquisizione del fondamentale Bagher nella pallavolo e potenziamento del fondamentale palleggio
- Tecnica della battuta dal basso.

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 individuale e di gruppo dei fondamentali della pallavolo: battuta , palleggio, bagher
- Palla pugno : gioco propedeutico alla pallavolo
- Tecnica e didattica della schiacciata
- Esercitazione palleggio al muro in preparazione al test
- Esercitazione forza esplosiva arti inferiori
- Potenziamento A.I. con esercizi a corpo libero individuali e a coppie.
- Tecnica e didattica del salto in lungo
- Esercizi propedeutici al salto in lungo: fase di rincorsa e stacco
- Esercitazione salto in lungo con e senza superamento dell' ostacolo nella fase di volo
- Esercitazione lungolago - velocità
- Esercitazione 100 mt
- Traslocazione alla spalliera
- Getto della palla medica da 3K

GIOCHI SPORTIVI

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

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Test resistenza specifica.
- Salto in lungo da fermo
- Verifica dalla cellula agi apparati
- Test palleggio al muro
- Verifica sistema scheletrico
- Verifica apparato articolare
- Test salto in lungo
- Verifica scritta con valore orale sulle alterazioni della postura e sulle modalità di prevenzione e cura
- 100 mt

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

- **TITOLO:** Il rispetto nello sport
COMPETENZE: Rispettare le regole e le norme che governano lo stato di diritto, la convivenza sociale e la vita quotidiana in famiglia, a scuola, nella comunità, nel mondo del lavoro al fine di comunicare e rapportarsi correttamente con gli altri, esercitare consapevolmente i propri diritti e doveri per contribuire al bene comune e al rispetto dei diritti delle persone.
CONOSCENZE: Regolamento della palestra
Regolamento pallavolo

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	

Regolamento Calcio a 5 Regolamento Dodgeball ABILITA': Saper giocare rispettando le regole Saper utilizzare spazi comuni nel rispetto delle regole di convivenza civile - La legalità: presentazione progetto classe 5L.
--

Menaggio, 07/06/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam