

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	Quarta D
MATERIA	Scienze Motorie / Ed. Civica
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Sistema nervoso: funzioni, i neuroni(struttura e tipologia) le sinapsi.
- Il sistema nervoso centrale: encefalo (cervello, cervelletto, tronco encefalico).
- Sistema nervoso periferico - il sistema nervoso autonomo
- I circuiti del controllo motorio: il controllo cerebrale - movimento volontario, il controllo spinale - movimento automatico e movimento riflesso.
- Traumi e patologie del sistema nervoso: Ictus cerebrale e TIA. Elementi di primo soccorso
- Tutela della salute e prevenzione degli infortuni, alterazioni e malattie del sistema nervoso
- Le qualità motorie Le capacità coordinative. Equilibrio: tipologie ed allenamento
- Saper migliorare le capacità neuromuscolari generali e specifiche
- Teoria e metodologia dell'allenamento: che cos'è l'allenamento, azione ed effetti sull'organismo, concetto di supercompensazione, tipologia di carichi allenanti
- Teoria e metodologia dell'allenamento: come ci si allena, le fasi di una seduta di allenamento(effetti, variabili, specificità), allenamento con macchine ed attrezzi
- Il doping: definizione, sostanze dopanti, effetti collaterali
- Incontro con Andrea De Vicenzi, atleta paralimpico, coach e formatore

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Attività aerobica in preparazione ai 1000 mt
- Simulazione test di resistenza
- Corsa + andature varie
- Potenziamento addominali
- Esercitazioni aerobiche di salto con la corda
- Attività aerobica - spinning
- Esercitazione capacità coordinative
- Esercitazione di coordinazione dinamica generale con le corde.
- Capacità coordinative - equilibrio alla trave esercizi individuali e a coppie
- Esercitazione salto con la corda
- Attività propedeutica al gioco dell' UniHockey
- Esercitazione fondamentali di unihockey - conduzione della palla, passaggio, tiro.
- Esercitazione resistenza specifica: corsa suicidio
- Navetta 4 x 18
- Esercitazione badminton singolo e a coppie
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Fit walking

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	

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo
- Tennis Tavolo
- Badminton
- Basket 3 vs 3
- Calcio a 5
- Unihockey
-

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Resistenza specifica :navetta 72 mt
- Verifica sistema nervoso
- Test di durata con la corda
- Torneo tennis tavolo
- Verifica scritta con valore orale: efficienza fisica e allenamento sportivo
- Verifica sul doping

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

- Ed. sessuale: nozioni di anatomia e fisiologia degli organi sessuali, fertilità e riproduzione, sessualità, emozioni/affetti, sessualità - salute e benessere:
 - Indagine conoscitiva sulle conoscenze e sui bisogni relativi all'argomento
 - Educazione sessuale: apparato riproduttore maschile
 - Ciclo Ovarico, Mestruale e Fecondazione – Apparato Riproduttore femminile
 - Le malattie sessualmente trasmissibili
 - Verifica scritta con valore orale
- Progetto sicurezza stradale

Menaggio, 29/05/2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam