

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 C
MATERIA	Scienze Motorie / Ed. Civica
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Il corpo umano, macchina del movimento Gli elementi base del SN: i neuroni e le cellule della neuroglia - struttura, funzioni e tipologie.
- Il sistema nervoso centrale: encefalo e midollo spinale
- Il sistema nervoso periferico, il sistema autonomo - simpatico parasimpatico, eutonia
- Attività fisica e sistema nervoso. Traumi, alterazioni e malattie del sistema nervoso. Elementi di primo soccorso
- Tutela della salute e prevenzione degli infortuni, alterazioni e malattie del sistema nervoso
- Le capacità motorie coordinative e condizionali Teoria e metodologia dell'allenamento: cos'è l'allenamento, azioni ed effetto sull'organismo, recupero e supercompensazione, carico allenante
- Le capacità motorie coordinative e condizionali L'allenamento ideomotorio, Caratteristiche dell'allenamento
- Le fasi di un allenamento, allenarsi con le macchine
- Il doping: definizione, sostanze dopanti, effetti collaterali
- Incontro con Andrea De Vicenzi, atleta paralimpico, coach e formatore

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Attività aerobica (fartlek) in preparazione ai 1000 mt
- Simulazione test di resistenza
- Corsa + andature varie
- Step
- Stretching
- Spinning, ellittica, bike erg
- Esercitazione resistenza aerobica specifica
- Potenziamento CORE STABILITY.
- Giochi a staffetta.
- Gara di tiri a canestro con 2C
- Esercitazioni aerobiche di salto con la corda
- Attività di resistenza aerobica - spinning
- Esercitazione capacità coordinative
- Esercitazione di coordinazione dinamica generale con la corda.
- Esercitazione individuale e a coppie inerente l'equilibrio
- Capacità coordinative - equilibrio alla trave esercizi individuali e a coppie
- Esercitazione potenziamento aerobico e A.I con la funicella

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	

- Attività propedeutica al gioco dell' UniHockey
- Esercizi propedeutici all'esecuzione della conduzione del tiro e del passaggi nell'unihockey
- Percorso per esercitare i fondamentali dell'unihockey.
- Esercizi coordinativi di mira e precisione
- Esercitazione lancio e presa nel baseball.
- Gioco propedeutico al softball a classi aperte
- Esercitazione con tie-ball: tecnica e didattica del fondamentale della battuta nel baseball
- Esercitazione lancio + battuta nel baseball
- Tecnica della remata al remoergometro
- Esercitazione al remoergometro
- Esercitazione di potenziamento muscolare e cardiocircolatorio con il remoergometro
- Esercitazione fondamentali del tennis: dritto e rovescio
- Esercitazione resistenza specifica: corsa suicidio
- Navetta 4 x 18
- Esercitazione badminton singolo e a coppie
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Fit walking

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo
- Tennis Tavolo
- Badminton
- Basket 3 vs 3
- Calcio tennis
- Unihockey
- Baseball

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Resistenza specifica :navetta 72 mt
- Verifica sistema nervoso
- Test equilibrio alla trave
- Test di durata con la corda
- Test 500 mt al remoergometro
- Verifica scritta con valore orale: efficienza fisica e allenamento sportivo
- Verifica sul doping

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	

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

- Che cos'è lo sport e quali sono i suoi effetti
- Cosa uccide lo sport.
- Il doping: definizione legale, medica ed etica.
- Effetti ricercati ed effetti collaterali delle sostanze dopanti
- Doping, droghe e sicurezza stradale
- Verifica scritta con valore orale

Menaggio, 07/06/2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam