

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 M
MATERIA	Scienze Motorie / Ed. Civica
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Roundnet spiegazione regolamento + visione filmato
- Regolamento "Pallavolo con rimbalzo"
- Regolamento unihockey
- Il corpo umano, macchina del movimento: Sistema nervoso: funzione, tipologia di cellule - struttura del neurone, la sinapsi
- Il sistema nervoso centrale: encefalo e midollo spinale
- Il sistema nervoso periferico, il sistema autonomo - simpatico parasimpatico, eutonia
- I circuiti del controllo motorio: il controllo cerebrale del movimento - il movimento volontario; il controllo spinale del movimento: il movimento automatico e riflesso
- Traumi e alterazioni del sistema nervoso: TIA / ICTUS / Emorragie cerebrali: cause, sintomi ed elementi di primo intervento
- Tutela della salute e prevenzione degli infortuni, alterazioni e malattie del sistema nervoso
- La meccanica dell'apparato locomotore: come funzionano gli elementi del movimento. Le leve nel corpo umano
- Articolazioni e muscoli anteriori del busto, articolazioni e muscoli della nuca e del dorso.
- Dall'anatomia funzionale alla pratica: esempi di esercizi con esplicitazione dei muscoli coinvolti
- Cinesiologia: articolazioni, muscoli e movimenti dell'arto superiore ed inferiore
- Teoria e metodologia dell'allenamento: che cos'è l'allenamento, azione ed effetti sull'organismo, concetto di supercompensazione, tipologia di carichi allenanti
- Come ci si allena, le fasi di una seduta di allenamento(effetti, variabili, specificità), allenamento con macchine ed attrezzi.

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 anaerobica specifica
- Potenziamiento CORE STABILITY.
- Attività a classi aperte: pallavolo con rimbalzo, gioco staffetta gare delle slitte (fattori di esecuzione: velocità di reazione, forza, organizzazione spazio-temporale), Palla pugno
- Esercitazione fondamentali di unihockey: conduzione della palla, passaggio, tiro

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	

- Esercitazioni aerobiche di salto con la corda
- Attività di resistenza aerobica - spinning
- Esercitazione capacità coordinative
- Esercitazione di coordinazione dinamica generale e specifica con la corda.
- Esercitazione potenziamento aerobico e A.I con la funicella
- 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.
- Esercitazione resistenza specifica: corsa suicidio
- Navetta 4 x 18
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Fit walking
- Torneo di tennis tavolo singolo

GIOCHI SPORTIVI

- Roundnet
- Pickball
- Pallavolo
- Tennis Tavolo
- Badminton
- Basket 3 vs 3
- Calcio tennis
- Unihockey
- Bocce
- Calcio a 5

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Verifica sistema nervoso
- Test navetta 72 mt
- Verifica cinesiologia muscolare
- Test di durata con la corda
- Tennis tavolo
- Verifica scritta con valore orale sulla teoria e metodologia dell'allenamento
- Test plank (valutazione durata)

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

- Il fenomeno doping definizione etica, legale e medica del doping
- Lo sport e il doping:
- I benefici della pratica sportiva,
- fattori che uccidono lo sport
- Doping, droghe e sicurezza stradale

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	

- Verifica scritta con valore orale
- Incontro sicurezza stradale

Menaggio, 07/06/2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam