

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		

ANNO SCOLASTICO	2022/2023
CLASSE	Prima C
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

Parte teorica

- Storia e regolamento della pallavolo
- La cellula: funzioni, costituenti, specializzazione
- Dalla cellula agli apparati del corpo umano.
- Le componenti dell'apparato locomotore
- Salute e prevenzione: quando le cellule impazziscono: il cancro (che cosa è. Fattori di rischi, prevenzione)
- Il sistema scheletrico: funzioni, crescita delle ossa, struttura ossa lunghe, proprietà dell'osso
- I distretti scheletrici.
- Le ossa del cranio, degli arti superiori e inferiori, la gabbia toracica, la colonna vertebrale, i cinti pelvico e scapolare
- Articolazioni: definizione, classificazione secondo Ippocrate e classificazione moderna, funzioni, organizzazione delle diartrosi.
- Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori. Posture corrette

Parte pratica

- Esercitazione outdoor in preparazione al test di resistenza: andature-corsa con variazione di ritmo -fartlek
- Spinning
- Corsa + andature varie + balzi multipli
- Tecnica e didattica del palleggio nella pallavolo: esercizi individuali e a coppie
- Tecnica e didattica del bagher nella pallavolo: esercizi individuali e a coppie
- Tecnica e didattica del servizio dal basso nella pallavolo: esercizi individuali e a coppie
- Gioco propedeutico all'acquisizione della pallavolo
- Esercizi di mobilità articolare
- Potenziamento addominali a corpo libero a coppie
- Irrobustimento A.S.
- Esercitazione a coppie con la palla medica
- Esercitazione velocità di reazione e spostamento
- Esercitazione velocità di spostamento individuale e di gruppo
- Esercizi propedeutici al salto in lungo
- Esercitazione salto in lungo con atterraggio su materassone.
- Esercitazione anaerobica in preparazione al test di velocità
- Attività propedeutica al gioco del calcio
- Passaggio/tiro/ ricezione con le diverse parti del piede
- Controllo della palla con i piedi - slalom tra i cinesini
- Esercitazione getto del peso
- Pallavolo
- Pattinaggio e hockey su ghiaccio

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 05 aprile 2023	

- Tennis tavolo
- Badminton
- Calcio tennis
- Dodgeball
- Calcio a 5
- Palla pugno
- Basket

Test

- 1000 mt
- Palleggi al muro – pallavolo
- Addominali
- Salto in alto da fermi
- Salto in lungo da fermi
- Lancio della palla medica da 3 kg
- Getto del peso
- 100 mt
- Coordinazione oculo – podalica- controllo palla con i piedi
- Verifica scritta con valore orale sulla pallavolo
- Verifica scritta con valore orale dalla cellula agli apparati
- Verifica scritta con valore orale sull'apparato scheletrico

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

Il bullismo, il cyberbullismo ed il valore formativo dello sport

Menaggio, 06.06.2023

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam