

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 1 di 3	I. I. S. S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>		

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

### Parte teorica

- Storia e regolamento della pallavolo
- Ruoli e fondamentali della pallavolo
- La cellula: funzioni, costituenti, specializzazione
- Dalla cellula agli apparati del corpo umano: i diversi tipi di tessuti, gli organi, i sistemi e gli apparati
- 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
- Potenziamiento addominali a corpo libero a coppie
- Irrobustimento A.S.
- Fitwalking
- Multibalzi con l'uso di cerchi e tappetini
- Esercizi inerenti la velocità di reazione ad uno stimolo uditivo e spostamento
- Progetto "Rachetta Pro" : tennis e paddle
- 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

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 2 di 3	I. I. S.S. "E VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>	Versione 05 aprile 2023	

- Tecnica Fosbury salto in alto:esercitazione
- 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
- Just Dance
- Pallavolo
- Pattinaggio e hockey su ghiaccio
- Tennis tavolo
- Badminton
- Calcio tennis
- Dodgeball
- Calcio a 5
- Palla pugno
- Basket

### Test

- 1000 mt
- Palleggi al muro – pallavolo
- Addominali
- Sargent con valutazione esplosiva A.I.
- Salto in lungo da fermi
- Lancio della palla medica da 3 kg
- Tennis
- 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

Le attività motorie nella natura: l'escursionismo, classificazione sentieri, raccomandazioni per l'escursionista, inconvenienti e pericoli in montagna,

Menaggio, 06.06.2023

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam