

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>	Versione 26 aprile 2018	

ANNO SCOLASTICO	2021/2022
CLASSE	PRIMA M1
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BARBIERI MIRIAM

## ARGOMENTI

### Esercitazioni generiche

- Andature varie.
- Attività in preparazione al test di resistenza
- Esercitazione aerobica corsa
- Esercizi di coordinazione dinamica generale.
- Esercizi di potenziamento A.I
- Simulazione test dei 1000 mt
- Fartlek
- Esercizi propedeutici all'acquisizione del fondamentale palleggio nella pallavolo
- Tecnica del bagher.
- Esercitazioni fondamentali della pallavolo palleggio e bagher
- Tecnica della battuta dal basso nella pallavolo.
- Fondamentali della pallavolo : tecnica della schiacciata e del muro
- Esercizi di mira e precisione con la battuta, bagher + battuta
- Esercitazione con attrezzi, cerchie ed ostacoli, inerente la forza esplosiva del A.I.
- Spinning
- Potenziamento A.S. a coppie mediante l'utilizzo della palla medica
- Potenziamento addominali a coppie a corpo libero
- Potenziamento addominali a coppie mediante l'uso di una palla
- Esercizi di potenziamento individuali con la palla medica per potenziare A.I e Dorsali
- Esercizi di mobilità a.s
- Pattinaggio su ghiaccio
- Esercitazione alla spalliera
- Esercitazione al palco di salita
- Esercitazione resistenza specifica
- Fit walking : 2,7 km, 164 kCal
- Stretching
- Esercizi propedeutici al salto in alto
- Spiegazione apparato scheletrico, paramorfismi e dismorfismi (Studiare da pag 18 a pag 36)
- Esercizi propedeutici con palline da tennis inerente l'acquisizione della tecnica del getto del peso.
- Progetto "Racchetta Pro" tennis
- Progetto "Racchetta Pro – Paddle
- Esercitazione getto del peso
- Esercizi propedeutici al salto in lungo
- Esercizi propedeutici all'acquisizione della tecnica del salto in lungo - Simulazione del gesto
- Esercizi propedeutici al lancio del disco

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 26 aprile 2018	

### Test

- Test 1000 mt open
- Verifica scritta sulla storie e sui regolamenti della pallavolo
- Test palleggio a muro
- Test salto in alto da fermi
- Test salto in lungo da fermi
- Test addominali
- Verifica scritta dalla cellula agli apparati
- Verifica scritta sull'organizzazione gerarchica del corpo umano
- Test 100 mt
- Test salto in alto
- Verifica apparato scheletrico e paramorfismi e dismorfismi
- Test getto del peso

### Giochi di squadra

- Tennis tavolo
- Pallavolo
- Calcio a 5
- Badminton

### Teoria

- Storia e regolamento della pallavolo. Spiegazione con l'utilizzo di ppt e video (Studiare da pag 351 a pag 361- Leggere pag 362 e 363)
- Spiegazione da pag 2 a pag 6: caratteristiche e funzioni della cellula
- Spiegazione da pag 7 a pag 11: l'organizzazione gerarchica del corpo umano ( tessuti, organi, apparti/sistema)
- Spiegazione da pag 14 a 18. L'apparato scheletrico: da cosa è costituito, funzione, processo di ossificazione
- Spiegazione da pag 18 a pag 24 scheletro assile e appendicolare, le ossa di testa , rachide, colonna vertebrale, A.S, A.I.
- Spiegazione scheletro appendicolare, paramorfismi e dismorfismi, posture corrette.( studiare da pag 25 a 36)
- Spiegazione storia e regolamento calcio a 5.

Menaggio, 08/06/2022

IL DOCENTE  
Miriam Barbieri