

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 26 aprile 2018	

ANNO SCOLASTICO	2021/2022
CLASSE	PRIMA M2
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BARBIERI MIRIAM

ARGOMENTI

Esercitazioni generiche

- Andature varie.
- Attività in preparazione al test di resistenza
- Esercitazione aerobica corsa
- Gradini in preparazione al test di resistenza
- Esercizi di coordinazione dinamica generale.
- Gioco "Tris"
- 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.
- 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
- Stretching
- Esercizi propedeutici al salto in alto
- Spiegazione apparato scheletrico, paramorfismi e dismorfismi (Studiare da pag 18 a pag 36)
- Esercizi propedeutici al getto del peso mediante utilizzo di palline da tennis e della palla medica.
- 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
- Gioco dei 10 passaggi
- Simulazione 400 metri lungolago
- Gioco propedeutico calcio a 5: calcio seduto

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 26 aprile 2018	

- Esercitazione di coordinazione dinamica generale

Test

- Test 1000 mt open
- Verifica scritta sulla storie e sui regolamenti della pallavolo
- Test palleggio a muro
- Test lancio della palla medica
- 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 resistenza specifica: navetta 25 metri (coni ogni 5 mt A-R)
- Test 100 mt lungolago
- Test salto in alto
- Verifica apparato scheletrico e paramorfismi e dismorfismi
- Test getto del peso
- Test salto in lungo

Giochi di squadra

- Tennis tavolo
- Pallavolo
- Calcio a 5
- Badminton
- Palla Tamburello

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.
- Spiegazione attraverso ppt delle articolazioni e della loro classificazione
- Spiegazione storia e regolamento calcio a 5.

Webinar: La guerra vicina. Capire il conflitto in Ucraina

Menaggio, 08/06/2022

IL DOCENTE
Miriam Barbieri