

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 27 aprile 2021	

ANNO SCOLASTICO	2020/2021
CLASSE	2C2
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Gandola Annalisa

## ARGOMENTI SVOLTI IN DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

### Attività Pratica

- Esercizi coordinazione generale
- Staffette velocità a coppie
- Attività in preparazione al test di resistenza
- Attività aerobica lungolago: corsa
- Esercizi andature varie
- Simulazione 200 mt
- Fit walking lungolago: km 2,5
- Esercitazione sulla distanza di 30 mt per sviluppare la capacità di accelerazione
- Pallavolo
- Tennis tavolo.
- La pallacanestro. Introduzione ai fondamentali: il palleggio
- La pallacanestro: il passaggio
- Spinning
- Esercitazione saltelli h 25 in preparazione al test
- Simulazione 1000 mt lungolago
- Calcio tennis
- Badminton

### Test

- Navetta 4 x 18
- 200 mt outdoor
- Navetta velocità di accelerazione
- Saltelli h 25 cm
- 1000 mt lungolago

### Teoria

- Apparato cardiocircolatorio: Il sangue pag 93/94
- Visione video sul sangue
- Spiegazione pag 94/95/96: il motore della circolazione del sangue, la struttura del cuore
- Video youtube sul cuore
- Spiegazione pag 96/97/98: I vasi sanguigni, la contrazione del cuore.
- I battiti cardiaci. La circolazione e lo sport: effetti benefici dell' attività fisica sul cuore.
- Elementi di Primo soccorso in caso di dolore toracico, angina pectoris, infarto ed emorragia.
- Anatomia di un giocatore di pallacanestro 3vs3: video su Olmpyc Channel
- La respirazione
- L'apparato respiratorio: componenti, atti respiratori, modalità scambio gassoso

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 27 aprile 2021	

- L'apparato respiratorio: la ventilazione polmonare
- Visione filmato sui mondiali di calcio del 2006: la quarta stella
- Sport invernali : lo slittino storia e regolamento
- Gli sport invernali: lo skeleton
- Gli sport invernali : il bob
- Il pattinaggio artistico su ghiaccio
- Il fallimento nello sport e nella vita, riflessioni personali a partire dal monologo di Ibrahimovic
- Hifpipe Hype
- Differenze fra freestyle e halfpipe nello snowboard
- Apparato digerente: lo stomaco e l'intestino: visione documentario
- L'apparato urinario: visione filmato
- Visione filmato sui reni. Discussione
- La storia delle Olimpiadi moderne
- Gli ori olimpici italiani dal 1896 al 2016: Visione filmato
- I Giochi Paralimpici. Alex Zanardi 50x Rio

## **EVENTUALI PERCORSI DI EDUCAZIONE CIVICA SVILUPPATI**

- La sicurezza a scuola, discussione e visione video
- La sicurezza nella pratica sportiva delle attività motorie. Discussione e visione filmato

Menaggio, 10/06/2021

IL DOCENTE

Annalisa Gandola