

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	SECONDA C
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BARBIERI MIRIAM

ARGOMENTI

Esercitazioni generiche

- Esercitazione aerobica lungolago in preparazione al test di resistenza.
- Esercitazione in preparazione al test di resistenza.
- Ripetute sui 100 mt
- Simulazione test di resistenza
- Andature varie
- Esercitazione propedeutica al palleggio nel basket
- Esercizi propedeutici al fondamentale del passaggio di basket
- Tecnica del tiro a canestro piazzato e terzo tempo.
- Esercitazione a coppie, palleggio+ tiro
- Gioco 1 vs 1 basket
- Esercitazione palleggi slalom tra i cinesini
- Spinning
- Esercitazione allenante la resistenza anaerobica: serie corte
- Potenziamiento addominali con esercizi individuali alla spalliera
- Esercizio di potenziamento addominale a coppie con palla media da 3 kg.
- Potenziamiento A.I. e dorsali a corpo libero
- Pattinaggio su ghiaccio
- Esercitazione resistenza aerobica: suicidi
- Attività anaerobica lungolago: Ripetute brevi
- Simulazione test 100 mt lungolago
- Esercizi propedeutici al salto in alto
- Esercizi propedeutici al getto del peso mediante l'uso della palla medica da 3 Kg
- Esercitazione getto del peso (3 Kg femmine, 5 kg maschi)
- Esercizi propedeutici al salto il lungo mediante utilizzo di cerchi e tappetini.
- Esercitazione salto in lungo
- Esercitazione a coppie di badminton
- Esercitazione ultimate

Test

- Test 1000 mt
- Verifica scritta sulla pallacanestro
- Test pallacanestro: slalom tra i cinesini con cambio di mano e direzione
- Test navetta 15 x 4
- Test: addominali alla spalliera
- Verifica sull'apparato cardiocircolatorio

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	

- Test navetta resistenza specifica su campo da pallavolo(9+3+6+3+9)
- Test 100 mt lungolago
- Verifica apparato digerente
- Test salto in alto
- Test getto del peso

Giochi di squadra

- Tennis tavolo
- Pallavolo
- Basket
- Calcio a 5
- Badminton
- Fresbee

Teoria

- Spiegazione storia e regolamento del basket.
- Apparato cardiocircolatorio e traumi e patologie dello stesso (spiegazione tramite ppt- Sudiare da pag 93 a pag 100)
- Spiegazione Apparato digerente
- Spiegazione apparato respiratorio uso di ppt caricata su classroom studiare da pag 103 a pag 108 + ppt)
- Storia e regolamento del badminton
- Regolamento base gioco ultimate

Menaggio, 08/06/2022

IL DOCENTE
Miriam Barbieri