

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 E
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BARBIERI MIRIAM

ARGOMENTI

Esercitazioni generiche

- Esercitazione aerobica lungolago in preparazione al test di resistenza.
- Attività in preparazione al test di resistenza: fartlek.
- Esercizi di coordinazione dinamica generale ed irrobustimento A.I
- Andature varie
- Step outdoor
- Esercitazione propedeutica al palleggio nel basket
- Tecnica dei passaggi nel basket. Esercizi a coppie.
- 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 a coppie con palla da basket in preparazione al test.
- Esercitazione resistenza specifica
- Esercitazione allenante la resistenza anaerobica: serie corte
- Staffetta ad inseguimento
- Pattinaggio su ghiaccio
- 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
- Esercizi di mobilità e potenziamento muscolare generale

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: getto della palla da basket da seduti a due mani dal petto
- Verifica sull'apparato cardiocircolatorio
- Verifica apparato digerente

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 salto in alto
- Test salto in lungo
- Test getto del peso

Giochi di squadra

- Tennis tavolo
- Pallavolo
- Basket
- Calcio a 5
- Badminton
- Ultimate Fresbee
- Gym tennis
- Palla tamburello

Teoria

- Spiegazione storia e regolamento del basket.
- Apparato cardiocircolatorio e traumi e patologie dello stesso (spiegazione tramite ppt- Studiare da pag 93 a pag 100)
- La circolazione e lo sport
- Spiegazione Apparato digerente
- Visione filmato e discussione inerente l'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