

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	TERZA C
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BARBIERI MIRIAM

ARGOMENTI

Esercitazioni generiche

- Andature varie.
- Attività in preparazione al test di resistenza
- Fit walking along the lake.
- Esercitazione lungolago in preparazione al test di resistenza: Ripetute
- Esercitazione in preparazione al test di resistenza. Corsa con ritmo e pendenze diverse.
- corsa /spinning
- Riscaldamento: fartlek 10 m.
- esercizi di mobilizzazione in particolare del cingolo scapolo omerale
- Attività propedeutica a gioco del baseball: fondamentali lancio e ricezione
- Gioco propedeutico all'acquisizione dei fondamentali e del regolamento del baseball : casa base
- Tecnica del lancio e della battuta nel baseball
- Esercizi con tee-ball
- Baseball: introduzione nel gioco di lancio e battuta
- Baseball gioco con regolamento base
- Esercitazione saltelli con la corda
- Potenziamento addominali alla spalliera
- Potenziamento addominali a coppie.
- potenziamento addominali a corpo libero.
- Staffetta ad inseguimento
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Attività con 2G di incremento capacità anaerobica tipologia fartlek.
- Esercizi propedeutici al salto in alto.
- Esercitazione lungolago: velocità 100 mt
- Badminton: tecnica del servizio.
- 100 mt lungolago
- Esercitazione getto del peso
- Esercitazione aerobica - resistenza specifica lungolago 400 mt
- Esercizi propedeutici al salto in lungo
- Esercitazione lanci e prese con il fresbee
-

Test

- Test 1000 mt open
- Test : navetta 4 x 18

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 sul baseball: fondamentale di battuta
- Verifica scritta sul baseball
- Test saltelli funicella 30".
- Verifica sul sistema muscolare.
- Test addominali (supini, A.I piegati, A.S incrociate con mani alle spalle, toccare le ginocchia. 30")
- Test salto in alto
- Verifica scritta sui metodi allenanti
- Test 400 metri lungolago
- Test salto in lungo
- Test 200 metri al campo sportivo
- Verifica con moduli sulla corretta alimentazione

Giochi di squadra

- Tennis tavolo
- Pallavolo
- Badminton
- Ultimate

Teoria

- Storia e regolamento del baseball.
- I fondamentali di attacco e difesa nel baseball
- Spiegazione da pag 78 a pag 85 del libro cartaceo: i muscoli - le fonte energetiche.
- Spiegazione Traumi del sistema muscolare e primo pronto soccorso (pdf caricato su classroom)
- Ripasso argomento "I muscoli " mediante visione di un video e discussione
- Spiegazione teoria e metodologia dell'allenamento parte 1
- Spiegazione carico allenante e allenamento ideomotorio
- Teoria e metodologia dell'allenamento: spiegazione con ppt
- Scienze dell'alimentazione: carboidrati, grassi e proteine
- Spiegazione scienze dell'alimentazione mediante Ppt: i principio nutritivi, il metabolismo basale, il fabbisogno energetico, calcolo IMC
- Regolamento Ultimate Fresbee

Menaggio, 08/06/2022

IL DOCENTE
Miriam Barbieri