

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		

ANNO SCOLASTICO	2020/2021
CLASSE	Quarta C
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI SVOLTI IN DIDATTICA DIGITALE INTEGRATA

Attività pratica

- Esercizi individuali potenziamento capacità aerobica con la musica
- Corsa a navetta
- Esercitazione lungolago in preparazione al test di resistenza
- Simulazione 200 mt indoor
- Corsa e andature varie
- Simulazione Navetta 10 x 12
- Pallavolo 2 vs 2
- Torneo tennis tavolo
- Pallavolo 3 vs 3
- Tiri a canestro
- Spinning
- Potenziamento addominali
- Esercizi di potenziamento arti superiori alla spalliera
- Saltelli con la corda
- Pallavolo
- Gym tennis
- Esercitazione con il nastro

Test

- 200 mt outdoor
- Navetta 10 x 12
- Test addominali 30"
- Saltelli in forma libera 30"

Teoria

- La struttura e le funzioni del sistema nervoso
- I neuroni
- Il tessuto nervoso: neuroni e sinapsi - Video youtube
- Il sistema nervoso centrale: l'encefalo e il midollo spinale
- Video sul funzionamento del cervello
- Il sistema nervoso periferico : somatico, autonomo - Simpatico e parasimpatico
- Il sistema nervoso: il controllo del circuito motorio
- Elementi di primo soccorso in caso di Ictus e Tia
- Malattie del sistema nervoso periferico
- Visione film "The Program"
- Visione filmato "La storica maratona del 2004" in preparazione alla videoconferenza con Stefano Baldini
- Discussione sul webinar con Baldini
- Le capacità motorie

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 27 aprile 2021	

- Capacità coordinative generali e speciali
- Video Workout Total Body Low Impact Per Tonificare Il Corpo
- Analisi tipologie di esercizi per strutturare una lezione di 30 ' inerente il potenziamento generale
- Visione filmato inerente esercizi di potenziamento addominali
- Storia e Regolamento di gioco del tennis tavolo
- Tennis tavolo - I colpi più usati
- Tennis tavolo paralimpico. Riflessioni ed osservazioni dopo visione video
- Analisi proposte di attività fisica su youtube utilizzate dai ragazzi come allenamento a casa. Discussione elementi a favore /contro
- Gli attrezzi della ginnastica ritmica.
- Storia della ginnastica artistica: visione filmato e discussione.
- La storia di Yuri Chechi
- Discipline della ginnastica artistica
- Come la tecnologia ha cambiato l'attività sportiva
- Film documentario sulla preparazione di Alex Zanardi per le Olimpiadi di Rio 2016.

EVENTUALI PERCORSI DI EDUCAZIONE CIVICA SVILUPPATI

- I benefici della pratica sportiva
- Motivi che possono uccidere lo sport
- Il doping: definizione legale, medica ed etica.
- Il doping migliora la prestazione?
- Analisi effetti ricercati ed effetti secondari delle sostanze dopanti
- Strutturazione presentazione doping e legalità da condividere su padlet

Menaggio, 12/06/2021

IL DOCENTE

Barbieri Myriam