

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	2023/2024
CLASSE	Prima M
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Dalla cellula agli apparati: la cellula, struttura, funzioni, specializzazione.
- I tipi di tessuto, gli organi. sistemi e apparati. Le componenti dell'apparato locomotore
- Apparato locomotore: il tessuto osseo e le sue proprietà, la struttura delle ossa, la vita di una cellula ossea, la crescita delle ossa.
- Il sistema scheletrico: la classificazione delle ossa, i distretti del sistema scheletrico, le ossa della testa, del tronco, degli arti.
- Il cingolo scapolare e pelvico, la colonna vertebrale e le sue curve.
- Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori.
- Consigli per una corretta postura.
- Storia e regolamento della pallavolo.

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Fit walking in Menaggio
- Attività di socializzazione attraverso i giochi di società
- Gioco di coordinazione e potenziamento A.I
- Giochi a staffetta
- Attività aerobica in preparazione ai 1000 mt
- andature varie
- Esercizi di mobilità
- Stretching
- Corsa
- Spinning
- Progetto racchetta in classe al campo di Lovenò
- Esercitazione a coppie potenziamento addominali.
- Staffetta ad inseguimento con la classe 1E
- Esercizi di salti ed andature varie con i cerchi e a corpo libero.
- Pattinaggio su ghiaccio
- Esercizi propedeutici al fondamentale del palleggio
- Esercitazione fondamentali palleggio a coppie
- Esercizi propedeutici al fondamentale bagher
- Attività propedeutica all'acquisizione della battuta dal basso
- Esercizi per consolidare i fondamentali della pallavolo
- Attività a classi aperte con 1g: Giochi di socializzazione con fattore di esecuzione prontezza di riflessi, velocità di spostamento, visione periferica

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 10 aprile 2024	

- Attività a classi aperte con 1G: Gioco a staffetta con fattore di esecuzione capacità di problem solving, percezione spazio -tempo, velocità di spostamento
- Tecnica e didattica del salto in lungo
- Esercitazione salto in lungo con e senza superamento dell' ostacolo nella fase di volo
- Esercitazione salto in alto
- Esercitazione 100 mt

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo
- Tennis Tavolo
- Tennis
- Paddle
- Badminton
- Calcio Tennis
- Dodgeball
- Calcio a 5

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Test dritto/rovescio
- Salto in lungo da fermo
- Verifica dalla cellula agi apparati
- Test palleggio al muro
- Verifica sistema scheletrico
- 100 mt

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

//////////

Menaggio, 01/06/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam