

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 10 aprile 2024	

ANNO SCOLASTICO	2023/2024
CLASSE	Terza D
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Barbieri Miriam

ARGOMENTI TEORICI SVOLTI

- Ripasso apparato cardiocircolatorio, digerente e respiratorio
- Il sistema muscolare, le proprietà e le tipologie del tessuto muscolare, struttura del muscolo
- Tipi di fibra muscolare, la meccanica della contrazione, l'attivazione neuromuscolare.
- Dalle fonti energetiche all'energia muscolare, i tipi di contrazione
- Classificazione dei muscoli scheletrici in base alla forma, alla distribuzione delle fibre, all'azione muscolare e ai punti di origine ed inserzione.
- Traumi muscolari ed elementi di primo soccorso
- Corrette abitudini alimentare, concetto di salute e dieta.
- I macronutrienti: struttura e funzioni di carboidrati, proteine e lipidi.
- Macronutrienti e micronutrienti, funzioni e caratteristiche; picco glicemico e carico glicemico, mangiare sano e in modo equilibrato, le piramidi alimentari
- metabolismo basale, dispendio energetico, IMC
- I disturbi alimentari
- Il baseball: storia, caratteristiche del gioco, ruoli dei giocatori, attrezzature, regole principali, fondamentali tecnici

ARGOMENTI PRATICI SVOLTI

- Attività aerobica in preparazione ai 1000 mt
- Andature varie
- Gioco Palla cinese
- Gioco con fattore di esecuzione: coordinazione e potenziamento A.I
- Simulazione test di resistenza
- Corsa
- Spinning
- Bike Erg
- Potenziamento addominali a coppie
- Potenziamento addominali alla spalliera
- Esercitazione salti con la funicella
- Esercitazione test di Cooper
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Esercitazione alla spalliera per potenziamento A.S.
- Esercizi di potenziamento muscolatura A.I. a corpo libero
- Esercitazione sospensione alla sbarra in preparazione al test
- Esercitazione salto con gli ostacoli
- La dieta dello sportivo. I disturbi alimentari

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	

- Esercitazione propedeutica al gioco del baseball

GIOCHI SPORTIVI

- Pallavolo
- Tennis Tavolo
- Badminton
- Calcio Tennis
- Calcio a 5
- Basket

TEST / VERIFICHE

- 1000 mt
- Test addominali a corpo libero
- Test salto alla corda 30"
- Verifica sistema muscolare
- Test di durata sospensione alla sbarra
- Test salto in lungo
- Interrogazione Educazione alimentare
- Verifica sui disturbi alimentari

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

//////////

Menaggio, 01/05/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Barbieri Miriam