

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 05 aprile 2023	

ANNO SCOLASTICO	2023/2024
CLASSE	2G
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	MUSSO FLORINDA MARIA DESIREE

ARGOMENTI SVOLTI IN PALESTRA, SUL LUNGOLAGO E AL CAMPO DA CALCIO

Teoria:

- Linguaggio specifico della disciplina Scienze Motorie e Sportive
- Dalla cellula agli apparati del corpo umano
- Le componenti dell'apparato locomotore
- Il sistema scheletrico: funzioni, crescita delle ossa, struttura ossa lunghe, proprietà dell'osso
- Il Sistema Muscolare
- Pallavolo: regolamento tecnico
- Badminton: regolamento tecnico
- Primo Soccorso

Test motori:

- 80 metri crono open
- 100 metri crono open
- 200 metri crono open
- 300 metri crono open
- 400 metri crono open
- 800 metri crono open
- 1.000 metri crono open
- 1000 metri su bikeerg
- 2000 metri su bikeerg
- 1000 metri su remoergometro
- 2000 metri su remoergometro
- Test plank in tenuta crono
- Step Test 1'
- Test Add 1'
- Test salto funicella 30"

Attività sportive:

- Pallavolo
- Tennis tavolo (singolo e doppio)
- Spinning
- Pattinaggio su ghiaccio con pista sintetica nella piazza di Menaggio
- Calciotto al campo di calcio
- Badminton
- Palla rilanciata
- Calcio Tennis

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 05 aprile 2023	

- Unihockey

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 3 di 3	I. I. S.S. "E VANONI" MENAGGIO
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO	Versione 05aprile 2023	

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

Fair play-origine del termine, i valori e i principi nello sport . Dichiarazione Panathlon sull'etica nello sport. Lettura documento : Dichiarazione del Panathlon sull'etica nello sport giovanile.
 Conferenza Rodi 1992. Capacità di collaborare, competenza personale e sociale. Concetto di Rispetto, visione video : “ Due piedi Sinistri “.

Menaggio, 03/ 06 /2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Musso Florinda Maria Desiree
