

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 1ARIM

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- test motori di ingresso
- corsa di velocità e di resistenza
- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.
- potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc., esercizi di allungamento.

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- esercizi di coordinazione
- attività ed esercizi ai piccoli ed ai grandi attrezzi
- attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate
- attività ed esercizi di equilibrio
- percorsi e circuiti
- esercizi con musica, ritmo e creatività
- danze popolari

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- atletica leggera
- giochi presportivi
- pallavolo
- pallacanestro
- calcio a 5 con pallone leggero
- badminton
- cenni sui regolamenti delle attività proposte effettuati durante il gioco
- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra codificati e non per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- l'apparato locomotore: sistema scheletrico

ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

- corso di Dragon Boat in collaborazione con l'Associazione Venice Canoe

VENEZIA 07/05/2019

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 2ARIM

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- test motori
- corsa di velocità e di resistenza
- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.
- potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.
- esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- esercizi di coordinazione
- attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi
- attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate
- attività ed esercizi di equilibrio
- percorsi e circuiti
- esercizi con musica, ritmo e creatività
- danze popolari

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza, ricezione, schemi di gioco
- pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro
- calcetto con pallone leggero
- badminton: passaggi a coppie
- cenni sui regolamenti delle attività proposte effettuati durante il gioco
- giochi presportivi
- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra codificati e non per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri
- giochi ed esercizi proposti dagli alunni
- corso di arrampicata (4 lezioni) in collaborazione con l'Associazione Venezia Verticale

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- l'apparato locomotore: sistema muscolare
- i meccanismi energetici

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 2H

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- test motori
- corsa di velocità e di resistenza
- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.
- potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.
- esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

- esercizi di coordinazione
- attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi
- attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate
- attività ed esercizi di equilibrio
- percorsi e circuiti
- esercizi con musica, ritmo e creatività
- preacrobatica
- zumba

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza, ricezione, schemi di gioco
- pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro
- calcetto con pallone leggero
- badminton: passaggi a coppie
- cenni sui regolamenti delle attività proposte effettuati durante il gioco
- giochi presportivi
- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra codificati e non per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri
- giochi ed esercizi proposti dagli alunni
- corso di arrampicata (4 lezioni) in collaborazione con l'Associazione Venezia Verticale

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- i paramorfismi
- l'apparato locomotore: sistema muscolare
- i meccanismi energetici

- ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 3ARIM

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

corsa di velocità e di resistenza

andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.

potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a

paramorfismi: es a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

esercizi di coordinazione

attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi

attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate

attività ed esercizi di equilibrio

percorsi e circuiti

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri

giochi presportivi

organizzazione di attività di arbitraggio ed assistenza alle esercitazioni

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

regolamenti delle attività proposte

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

badminton

corso di difesa personale (4 lezioni)

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

norme di sicurezza e prevenzione in palestra

primo soccorso (ASL)

VENEZIA 07/05/2019

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

- ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 3H

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

corsa di velocità e di resistenza

andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.

potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a

paramorfismi: es a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

esercizi di coordinazione

attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi

attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate

attività ed esercizi di equilibrio

percorsi e circuiti

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri

giochi presportivi

organizzazione di attività di arbitraggio ed assistenza alle esercitazioni

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

regolamenti delle attività proposte

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

badminton

corso di difesa personale (4 lezioni)

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

norme di sicurezza e prevenzione in palestra

primo soccorso (ASL)

VENEZIA 07/05/2019

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

- ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 4H

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

corsa di velocità e di resistenza

andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.

potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a

paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi

attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

esercizi di rilassamento

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

esercizi di coordinazione

attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi

attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate

attività ed esercizi di equilibrio

percorsi e circuiti

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri

organizzazione di attività di arbitraggio ed assistenza alle esercitazioni

giochi presportivi

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

regolamenti delle attività proposte

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

badminton

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

alimentazione e malattie derivanti da una scorretta alimentazione

alimentazione dello sportivo

droghe e doping

alcool

fumo

le Olimpiadi

il linguaggio del corpo

VENEZIA 07/05/2019

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

- ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 4REL

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

corsa di velocità e di resistenza

andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.

potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a

paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

esercizi di rilassamento

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

esercizi di coordinazione

attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi

attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate

attività ed esercizi di equilibrio

percorsi e circuiti

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri

organizzazione di attività di arbitraggio ed assistenza alle esercitazioni

giochi presportivi

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

regolamenti delle attività proposte

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

badminton

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

alimentazione e malattie derivanti da una scorretta alimentazione

alimentazione dello sportivo

droghe e doping

alcool

fumo

le Olimpiadi

corretto stile di vita

yoga

VENEZIA 07/05/2019

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 5H

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

corsa di velocità e di resistenza

andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.

potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a

paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi

attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

esercizi di rilassamento

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

esercizi di coordinazione

attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi

attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate

attività ed esercizi di equilibrio

percorsi e circuiti

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di

autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri

organizzazione di attività di arbitraggio ed assistenza alle esercitazioni

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

badminton

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni

concetto di salute, primo soccorso

alimentazione dello sportivo

cenni storici sulla nascita dello sport e le Olimpiadi

lo sport e i diversamente abili

Venezia, 4 maggio 2019

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 5REL

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE
test motori

corsa di velocità e di resistenza

andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.

potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a

paramorfismi: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi
attrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

esercizi di rilassamento

LINGUAGGI DEL CORPO – RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI
MOTORI

esercizi di coordinazione

attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi

attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate

attività ed esercizi di equilibrio

percorsi e circuiti

esercizi con musica, ritmo e creatività

yoga: saluto al sole

danze popolari

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di
autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri

organizzazione di attività di arbitraggio ed assistenza alle esercitazioni

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

badminton

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni

concetto di salute, primo soccorso

sana alimentazione

cenni storici sulla nascita dello sport e le Olimpiadi

linguaggio non verbale

le capacità motorie

l'importanza dell'attività motoria nelle varie fasi della vita

Venezia, 7 maggio 2019

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Manuela Trabuio