

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Scaramuzzo Ornella

Classe 1C

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità

Capovolte con esercizio di coordinazione (lancio e recupero della palla)

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta

Le posizioni dei giocatori in campo

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero

Propedeutica al gioco.(ruba bandiera)

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Apparato Scheletrico, articolare, paramorfismi

Regolamento pallavolo

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Scaramuzzo Ornella

Classe 2C

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e il condizionamento muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità navetta 4x10

Test salto alla corda sequenza ritmica di vari salti

Circuito di destrezza

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta

Le posizioni dei giocatori in campo

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata

Esercitazioni in gruppo al gioco.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Sistema muscolare.

Regolamento pallavolo

Corso di Arrampicata

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Scaramuzzo Ornella

Classe 3C

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità 4x10mt.

Test salto alla corda sequenza ritmica di vari salti

Circuito di destrezza

Salto in lungo

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta

La schiacciata

Le posizioni dei giocatori in campo partita

Regole di gioco e dimensioni del campo

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Le dipendenze: fumo, droghe e alcol ed effetti negativi sull'organismo e alla guida

Primo soccorso la sicurezza a scuola nello sport, in casa nel tempo libero

Regolamento pallavolo

Corso di difesa personale

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Scaramuzzo Ornella

Classe 4C

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità 4x10

Test salto alla funicella: sequenza ritmica di vari salti

Test salto in lungo

Circuiti allenanti e di destrezza cronometrato

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta dal basso e dall'alto

La schiacciata fondamentale di attacco

Le posizioni dei giocatori in campo

Regole di gioco e dimensioni del campo, partita

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata terzo tempo

Treccia

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Il doping.

Regolamento di pallavolo

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Scaramuzzo Ornella

Classe 5°C

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test salto alla funicella sequenza ritmica dei vari salti

Test navetta 4x10

Circuiti allenanti e di destrezza cronometrato

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

Le battute dal basso a tennis

Le posizioni dei giocatori in campo, partita

Regole di gioco e dimensioni del campo

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata terzo tempo

Esercitazioni in gruppo al gioco, 3c3

Badminton

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Teorie dell'allenamento.

Regolamento pallavolo

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Scaramuzzo Ornella

Classe 2G

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità 4x10 (reattività)

Test addominale

Test salti con le funicelle sequenza ritmica

Circuito allenante di destrezza cronometrato

Capovolta ed esercizio coordinativo con la palla.

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

Le battute dal basso e a tennis

Le posizioni dei giocatori in campo

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata terzo tempo

Esercitazioni in gruppo al gioco, 3c3

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Sistema muscolare.

Corretti stili di vita, alimentazione

Regolamento pallavolo

Corso di Arrampicata

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Scaramuzzo Ornella

Classe 3G

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test salti con le funicelle sequenza ritmica

Test navette 4 x 10

Circuito allenante di destrezza cronometrato

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta dal basso dall'alto

La schiacciata

Le posizioni dei giocatori in campo

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

Partita

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata

Esercitazioni in gruppo propedeutica al gioco.

Pallamano

Passaggi, palleggi e tiri in porta

Propedeutica al gioco (10 passaggi)

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Il fumo e l'alcol, malattie collegate.

Primo soccorso la sicurezza a scuola nello sport, in casa nel tempo libero

Regolamento pallavolo

Corso di difesa personale

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Scaramuzzo Ornella

Classe 4G

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test alla funicella sequenza ritmica

Test di reattività e velocità 4x10

Circuito allenante e di destrezza cronometrato

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta dal basso dall'alto

La schiacciata

Le posizioni dei giocatori in campo partita

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata

Esercitazioni in gruppo al gioco.

Pallamano

Passaggi, palleggi e tiri in porta

Propedeutica al gioco (10 passaggi)

Danza verticale

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Il doping.

Regolamento pallavolo

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2018/19

Prof.ssa Scaramuzzo Ornella

Classe 5G

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test salto con la funicella sequenza ritmica

Tecniche di rilassamento

Test navetta 4x10

Circuito allenante di destrezza cronometrato

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta dal basso e a tennis

La schiacciata

Le posizioni dei giocatori in campo partita

Regole di gioco e dimensioni del campo

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata

Esercitazioni in gruppo al gioco..

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Teorie dell'allenamento.

Regolamento pallavolo