

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

DOCENTE: Iacopozzi Giovanna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 1 Sezione: H A.S.: 2018/2019

IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

1. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
2. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico. Forza: degli arti superiori ed inferiori: utilizzo di resistenze (muro, compagno) nell'esecuzione degli esercizi sia per gli arti superiori che inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi, getto della palla medica; Test lancio palla medica kg.2 da seduti. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test della funicella. Destrezza: esercitazioni con attrezzi diverse; Test di tipo circuit training.
3. la mobilità articolare: attività ed esercizi di mobilizzazione attiva e passiva nelle varie posture; esercizi di stretching.

Inoltre per il miglioramento di tutte sono stati utilizzate esercitazioni con piccoli attrezzi (palle mediche, cerchi, funicelle), attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate; esercizi di flessioni, torsioni e piegamento; attività ed esercizi di equilibrio.

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

1. velocità e corsa veloce: andature atletiche ed esercizi di preatletica generale (skip, balzi, salti, progressioni, scatti),
2. staffetta;

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco; test sui fondamentali del palleggio, bagher, battuta dal basso.
- Pallacanestro: i passaggi, il palleggio, il cambio di mano, il tiro a canestro

EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'

- Educazione igienico-sanitaria ed insegnamento delle principali norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e nella pratica sportiva
- Apparato locomotore: le ossa e le articolazioni.

SPORT COME ABITUDINE DI VITA

Nuoto: n.4 lezioni con istruttori federali presso la piscina di Sant'Alvise

Venezia, 31 maggio 2019

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

DOCENTE: Iacopozzi Giovanna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 1 Sezione: D A.S.: 2018/2019

IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

1. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
2. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico. Forza: degli arti superiori ed inferiori: utilizzo di resistenze (muro, compagno) nell'esecuzione degli esercizi sia per gli arti superiori che inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi, getto della palla medica; Test lancio palla medica kg.2 da seduti. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test navetta (30 mt). Destrezza: esercitazioni con attrezzi diverse; Test di tipo circuit training.
3. la mobilità articolare: attività ed esercizi di mobilizzazione attiva e passiva nelle varie posture; esercizi di stretching.

Inoltre per il miglioramento di tutte sono stati utilizzate esercitazioni con piccoli attrezzi (palle mediche, cerchi, funicelle), attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate; esercizi di flessioni, torsioni e piegamento; attività ed esercizi di equilibrio.

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

1. velocità e corsa veloce: andature atletiche ed esercizi di preatletica generale (skip, balzi, salti, progressioni, scatti),
2. staffetta;

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco; test sui fondamentali del palleggio, bagher, battuta dal basso.
- Pallacanestro: i passaggi, il palleggio, il cambio di mano, il tiro a canestro

EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'

- Educazione igienico-sanitaria ed insegnamento delle principali norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e nella pratica sportiva
- Apparato locomotore: le ossa e le articolazioni.

SPORT COME ABITUDINE DI VITA

Nuoto: n.4 lezioni con istruttori federali presso la piscina di Sant'Alvise

Venezia, 31 maggio 2019

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

DOCENTE: Iacopozzi Giovanna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 2 Sezione: D A.S.: 2018/2019

IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

1. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
2. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico. Forza: degli arti superiori ed inferiori: utilizzo di resistenze (muro, compagno) nell'esecuzione degli esercizi sia per gli arti superiori che inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi, getto della palla medica; Test del lancio della palla medica da kg.2 da seduti. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test della funicella. Destrezza: esercitazioni con attrezzi diverse; Test di tipo circuit training.
3. la mobilità articolare: attività ed esercizi di mobilizzazione attiva e passiva nelle varie posture; esercizi di stretching.

Inoltre per il miglioramento di tutte sono stati utilizzate esercitazioni con piccoli attrezzi (palle mediche, cerchi, funicelle), attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate; esercizi di flessioni, torsioni e piegamento; attività ed esercizi di equilibrio.

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

1. velocità e corsa veloce: andature atletiche ed esercizi di preatletica generale (skip, balzi, salti, progressioni, scatti),
2. staffetta;

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco; test sui fondamentali del palleggio, bagher, battuta dal basso.
- Pallacanestro: i passaggi, il palleggio, il cambio di mano, 3°tempo, il tiro a canestro

EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'

- Educazione igienico-sanitaria ed insegnamento delle principali norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e nella pratica sportiva
- Apparato locomotore: i muscoli e le loro funzioni.

SPORT COME ABITUDINE DI VITA

Arrampicata sportiva: quattro lezioni con istruttori federali; valutazione finale

Venezia, 31 maggio 2019

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

DOCENTE: Iacopozzi Giovanna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 3 Sezione: D A.S.: 2018/2019

IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

1. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
2. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico. Forza: degli arti superiori ed inferiori: utilizzo di resistenze (muro, compagno) nell'esecuzione degli esercizi sia per gli arti superiori che inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi, getto della palla medica; Test del lancio della palla medica da kg.2 da seduti. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test navetta (30 mt). Destrezza: esercitazioni con attrezzi diversi; Test di tipo circuit training.
3. la mobilità articolare: attività ed esercizi di mobilitazione attiva e passiva nelle varie posture; esercizi di stretching.

Inoltre per il miglioramento di tutte sono stati utilizzate esercitazioni con piccoli attrezzi (palle mediche, cerchi, funicelle), attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate; esercizi di flessioni, torsioni e piegamento; attività ed esercizi di equilibrio.

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

1. velocità e corsa veloce: andature atletiche ed esercizi di preatletica generale (skip, balzi, salti, progressioni, scatti),
2. staffetta;

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco; test sui fondamentali del palleggio, bagher, battuta dal basso.
- Badminton, tecniche dei fondamentali: battuta e passaggi
- Pallacanestro: i passaggi, il palleggio, il cambio di mano, 3° tempo, il tiro a canestro

EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'

- Educazione igienico-sanitaria ed insegnamento delle principali norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e nella pratica sportiva.
- Corso di difesa personale: quattro lezioni con gli esperti; valutazione finale
- Le dipendenze: fumo, alcol e droghe

ATTIVITA' IN ALTERNANZA SCUOLA LAVORO

La classe ha partecipato all'attività Sistema 118, primo soccorso e tecniche pratiche di rianimazione; la lezione è stata tenuta dal personale 118 SUEM, Provincia di Venezia. Inoltre, due ore di lezione di approfondimento in classe e relativa verifica di tutte le nozioni. Totale ore n.6

Venezia, 31 maggio 2019

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

DOCENTE: Iacopozzi Giovanna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 4 Sezione: D A.S.: 2018/2019

IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

1. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
2. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico. Forza: degli arti superiori ed inferiori: utilizzo di resistenze (muro, compagno) nell'esecuzione degli esercizi sia per gli arti superiori che inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi, getto della palla medica; Test del lancio palla kg.2 da seduti. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette. Destrezza: esercitazioni con attrezzi diverse; Test di tipo circuit training.
3. la mobilità articolare: attività ed esercizi di mobilizzazione attiva e passiva nelle varie posture; esercizi di stretching.

Inoltre per il miglioramento di tutte sono stati utilizzate esercitazioni con piccoli attrezzi (palle mediche, cerchi, funicelle), attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate; esercizi di flessioni, torsioni e piegamento; attività ed esercizi di equilibrio.

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

1. velocità e corsa veloce: andature atletiche ed esercizi di preatletica generale (skip, balzi, salti, progressioni, scatti),
2. staffetta;

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco; test sui fondamentali del palleggio, bagher, battuta dal basso.
- Pallacanestro: i passaggi, il palleggio, il cambio di mano, 3° tempo, il tiro a canestro; Test sui fondamentali: passaggi, palleggio, 3° tempo, arresto, tiro.
- Regolamenti degli sport e delle attività svolte

EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'

- Educazione igienico-sanitaria ed insegnamento delle principali norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e nella pratica sportiva
- Le dipendenze comportamentali ed alimentari.

SPORT COME ABITUDINE DI VITA

Danza Verticale (VST): quattro lezioni con istruttori; valutazione finale.

Venezia, 31 maggio 2019

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

DOCENTE: Iacopozzi Giovanna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 5 Sezione: D A.S.: 2018/2019

IL MOVIMENTO

- Corsa veloce e di resistenza; Test navetta (30 mt)
- Andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.
- Potenziamiento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a
- Paramorfismi: esercizi a carico naturale e/o con piccoli carichi, esercizi con l'utilizzo di piccoli attrezzi, esercizi preatletici generali quali flessioni, torsioni, piegamenti ecc.
- Esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO

- Esercizi di coordinazione
- Andature e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica.
- Percorsi e circuiti per il miglioramento delle capacità coordinative; Test di tipo circuit training.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi

SPORT E GIOCO-SPORT

- Atletica leggera: tecnica della corsa veloce e di resistenza, lancio della palla medica; Test del lancio palla kg.2 da seduti.
- Pallavolo, tecniche dei fondamentali del: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto; test sui fondamentali del palleggio, bagher, battuta dal basso.
- Pallacanestro, tecniche dei fondamentali: passaggio, palleggio, tiro a canestro e terzo tempo
- Badminton, tecniche dei fondamentali: battuta e passaggi
- Regolamenti degli sport e delle attività svolte

SALUTE E BENESSERE

- Cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e la pratica sportiva

SPORT COME ABITUDINE DI VITA

Arrampicata sportiva: quattro lezioni con istruttori federali; valutazione finale

Venezia, 31 maggio 2019

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

