

## ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Scienze motorie e sportive classe 2<sup>B</sup>

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2018/2019

Per il conseguimento delle competenze fissate all’inizio dell’anno scolastico si sono sviluppati i seguenti argomenti:

1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale) potenziamento fisiologico: esercizi di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione a carico naturale e con utilizzo della palla medica e altri attrezzi presenti nelle palestre scolastiche.

Preatletismo generale: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale, incrociata, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale ed in avanti, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico.

Mobilità articolare: esercizi di stretching e flessibilità articolare per i vari settori muscolari e articolari, esercitazioni a coppie e con piccoli attrezzi.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento. Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali.

Velocità e destrezza: corse veloci, test velocità, staffette a squadre, circuiti e giochi.

Educazione respiratoria: esercizi di miglioramento della mobilità del cingolo scapolo-omerale e delle articolazioni costo-vertebrali.

2) Linguaggi del corpo ( coordinazione, schemi motori, equilibrio orientamento): attraverso esercitazioni a corpo libero, esercizi e giochi propedeutici ai giochi sportivi, giochi: “8 passaggi”, palla rilanciata, go-back, volano.

Esercitazioni per lo sviluppo di equilibrio e di destrezza: traslocazioni su trave e ceppi.

Attività per la coordinazione oculo-manuale con l’uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; per la percezione spazio-temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento.

Esercitazioni a scopo preventivo–correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive, esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, verticali con assistenza dei compagni. Esercitazioni con minitrampolino elastico per lo sviluppo dell’equilibrio di volo.

3) Gioco, gioco sport e sport: avviamento ai giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio in avanti e all’indietro, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio e dall’alto. Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, attacco e difesa, treccia a tre, dai e vai. Tag Rugby: concetti elementari del passaggio e di gioco. Volano: colpi base. Atletica leggera: salto in alto.

Arrampicata Sportiva: corso di 5 lezioni.

4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso):

Lezioni teorica ripasso sistema scheletrico.

Lezioni teorica sul sistema muscolare. Paramorfismi.

Ore di lezione 63

La Docente

Venezia, 8 giugno 2019

Prof.ssa Cristina Ferraro

Firma degli alunni.....

## ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Scienze motorie e sportive classe 1<sup>E</sup>

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2018/2019

Per il conseguimento delle competenze prefissate all’inizio dell’anno scolastico si è lavorato sviluppando i seguenti argomenti:

### 1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale) potenziamento fisiologico:

esercizi di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione generale, esercizi per l’incremento della velocità, esercizi di stretching.

Preatletismo generale: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale, incrociata, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale ed in avanti, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico.

Mobilità articolare: esercizi di stretching e flessibilità.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale; circuiti di potenziamento. Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Giochi di opposizione e resistenza a coppie.

Velocità: corse veloci, test velocità: navetta 10mx4 .

Educazione respiratoria: esercitazioni a carico delle articolazioni costo-vertebrali e cingolo scapolo-omerale. Esercizi a scopo preventivo–correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive.

### 2) Linguaggi del corpo ( coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza: Test funicella, esercizi con minitrampolino elastico.

Attività per la coordinazione oculo-manuale con l’uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; per la percezione spazio- temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento.

Preacrobatica: rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio in volo con l’uso del minitrampolino elastico. Verticali con assistenza dei compagni. Salti alla cavallina. Esercizi di equilibrio e traslocazioni alla trave.

### 3) Gioco, gioco sport e sport: Avviamento ai giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, battuta di salvataggio.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, attacco e difesa, treccia a tre. Volano: colpi base.

Atletica leggera: salto in alto.

Tag rugby: passaggio e gioco tecnica elementare.

Tre lezioni di dragon boat.

### 4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso):

Lezione teoriche sull’apparato locomotore: sistema scheletrico.

I paramorfismi.

Ore di lezione 50

Venezia, 8 giugno 2019

Docente: Prof.ssa Cristina Ferraro

Firma degli alunni.....

## ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO "F. ALGAROTTI"

Programma: Scienze motorie e sportive

classe 3<sup>^</sup> B

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2018/2019

Per il conseguimento degli obiettivi didattici prefissati all'inizio dell'anno si sono sviluppati i seguenti argomenti:

### 1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale) potenziamento fisiologico:

esercitazioni di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione muscolare, esercizi per l'incremento della velocità, stretching.

Preatletismo generale: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale, incrociata, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico.

Mobilità articolare: esercizi di stretching, flessibilità.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento. Test di forza: salto in lungo da fermo, addominali e dorsali.

Velocità: corse veloci, test velocità: staffette 4x10m. Staffette.

Educazione respiratoria: es. di mobilità a carico delle articolazioni costo-vertebrali e del cingolo scapolo-omerale.

### 2) Linguaggi del corpo ( coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza, funicella. Esercitazioni con l'uso del minitrampolino elastico e cavallina.

Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; per la percezione spazio- temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento.

Esercizi a scopo preventivo–correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive. Esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio in volo con l'uso del minitrampolino elastico.

### 3) Gioco, gioco sport e sport: Giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio e dall'alto. Partite.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, due contro due attacco e difesa, treccia a tre, dai e vai.

Tag rugby: passaggio e calcio. Regole e gioco.

Volano: regolamento e colpi base, gioco singolo e a coppie, partite.

Quattro lezioni di difesa personale.

### 4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso): Parte teorica: 5 ore di primo soccorso e tecniche di BSL: ALTERNANZA SCUOLA LAVORO.

Lavoro di ricerca sui danni del fumo.

Ore di lezione svolte: 54

Venezia, 8 giugno 2019

la Docente  
Prof.ssa Cristina Ferraro

## ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO "F. ALGAROTTI"

Programma: Scienze motorie e sportive classe 5<sup>^</sup> E

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2018/2019

Per il conseguimento degli obiettivi didattici prefissati all'inizio dell'anno scolastico si sono sviluppando i seguenti argomenti:

### 1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale) potenziamento fisiologico:

argomento che è stato presente in tutte le lezioni e che ha compreso: esercizi di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione generale della muscolatura, esercizi per l'incremento della velocità, stretching.

Preatletismo generale : corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale, incrociata, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale ed in avanti, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico.

Mobilità articolare: esercizi di stretching, flessibilità a coppie.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento, Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Esercizi con palle mediche, es. di opposizione e resistenza a coppie.

Velocità e destrezza: corse veloci, test velocità, staffette e giochi a squadre.

Educazione respiratoria: es. di mobilità e flessibilità a carico delle articolazioni costo-vertebrali e del cingolo scapolo-omerale.

### 2) Linguaggi del corpo ( coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento): attraverso

esercizi a corpo libero, esercizi di preatletismo generale, esercizi propedeutici ai giochi sportivi, giochi: "8 passaggi", palla rilanciata, go-back, volano.

Esercizi di equilibrio e di destrezza, test "esagono". Test funicella. Salti con rotazioni in volo su minitrampolino.

Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; per la percezione spazio- temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento.

Esercizi a scopo preventivo–correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive.

### 3) Gioco, gioco sport e sport: tecnica, tattica della pallavolo: palleggio, bagher, ricezione a W,

battuta di salvataggio, battuta dall'alto, schiacciata. Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, attacco e difesa, treccia a tre. Partite.

Tag rugby: passaggio, calcio e gioco elementare in attacco e difesa.

Volano: regolamento e colpi base.

Atletica leggera: salto in alto.

### 4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso): lezione teorica: traumi frequenti durante l'attività di scienze motorie.

Ore di lezione: 49

Venezia, 8 giugno 2019

La Docente: Prof.ssa Cristina Ferraro

Firma degli alunni.....

## ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Educazione Fisica      classe 4<sup>E</sup>  
Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2018/2019

Per il conseguimento degli obiettivi didattici prefissati all’inizio dell’anno scolastico si sono sviluppando i seguenti argomenti:

1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale) potenziamento fisiologico: argomento che è stato presente in tutte le lezioni e che ha compreso: esercizi di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione generale della muscolatura, esercizi per l’incremento della velocità, stretching. Esercitazioni in circuito.

Preatletismo generale: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale, incrociata, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale ed in avanti, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico.

Mobilità articolare: esercizi di stretching e flessibilità a coppie.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento. Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Esercizi vari con palle mediche, es. di opposizione e resistenza a coppie.

Velocità e destrezza: corse veloci, test velocità, staffette a squadre.

Educazione respiratoria: es. di mobilità e flessibilità a carico delle articolazioni costo-vertebrali e del cingolo scapolo-omerale.

2) Linguaggi del corpo ( coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza: Salti con rotazioni in volo su minitrampolino. Test funicella.

Attività per la coordinazione oculo-manuale e podalica con l’uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; per la percezione spazio- temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento.

Esercizi a scopo preventivo–correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive. Esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio in volo con l’uso del minitrampolino elastico e trave.

Corso di danza verticale, 4 lezioni, in orario curricolare.

3) Gioco, gioco sport e sport: acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio, battuta dall’alto. Partite di pallavolo.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, attacco e difesa, treccia a tre.

Volano: regole del gioco e colpi base.

Tag rugby: passaggio, calcio e gioco elementare.

Lezioni teoriche: differenza tra paramorfismo e dimorfismo. Scoliosi, ipercifosi e iperlordosi. Cause di insorgenza e modalità di prevenzione.

Ore di lezione 56

Venezia, 8 giugno 2019

Prof.ssa Cristina Ferraro

Firma degli alunni.....

## ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Scienze motorie e sportive classe 2^E

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2018-2019

Per il conseguimento delle competenze programmate all'inizio dell'anno scolastico si sono sviluppati i seguenti argomenti:

### 1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale) potenziamento fisiologico

Preatletismo: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale a gambe incrociate, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale ed in avanti, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico. Es di stretching. Mobilità e flessibilità articolare generali.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale e a coppie, circuiti di potenziamento. Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Circuit training.

Velocità: corse veloci, test velocità, staffette a squadre.

Educazione respiratoria: es di mobilità costo vertebrale e scapolo omerale per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria.

### 2) Linguaggi del corpo ( coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Test equilibrio destrezza sulla trave. Test funicella.

Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni e piccoli attrezzi per la percezione spazio- temporale; esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento.

Esercizi a scopo preventivo–correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive. Esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio in volo con l'uso del minitrampolino elastico. Verticali con assistenza dei compagni. Verticali e capovolta, ruote.

3) Gioco, gioco sport e sport: avviamento ai giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio avanti e dietro, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio e dall'alto.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, attacco e difesa, treccia a tre, dai e vai.

Tag rugby: passaggio, calcio, regole e gioco.

Volano: regole del gioco e colpi base.

Atletica leggera: salto in alto.

Arrampicata sportiva: cinque lezioni.

4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso): lezione teorica apparato locomotore i muscoli.

Ore di lezione 63

Venezia, 8 giugno 2019

la Docente  
Prof.ssa Cristina Ferraro

Firma degli alunni.....

## ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO "F. ALGAROTTI"

Programma: Educazione Fisica      classe 4<sup>B</sup>  
Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2018/2019

Per il conseguimento degli obiettivi didattici prefissati all'inizio dell'anno scolastico si sono sviluppati i seguenti argomenti:

1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale) potenziamento fisiologico: argomento che è stato presente in tutte le lezioni e che ha compreso: esercizi di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione muscolare generale, esercizi per l'incremento della velocità, stretching.

Preatletismo generale: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale a gambe incrociate, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale ed in avanti, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico.

Mobilità articolare generale, stretching. Flessibilità a coppie.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento, Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Esercizi con palle mediche, es. di opposizione e resistenza a coppie.

Attività per l'incremento della velocità: corse veloci, test velocità, staffette a squadre.

Educazione respiratoria: es. di mobilità e flessibilità a carico delle articolazioni costo-vertebrali e del cingolo scapolo-omerale. Esercizi a scopo preventivo-correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive.

2) Linguaggi del corpo ( coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza: Test funicella. Salti con rotazioni in volo su minitrampolino.

Attività per la coordinazione oculo-manuale e podalica con l'uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; per la percezione spazio-temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento. Esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio in volo con l'uso del minitrampolino elastico.

Tecniche di rilassamento neuromuscolare.

Acrogym: lavori di gruppo.

3) Gioco, gioco sport e sport: Giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio, battuta dall'alto. Partite di pallavolo.

Pallacanestro: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, due contro due, cinque contro cinque attacco e difesa, treccia a tre. Elementi del rugby: passaggio, calcio. Giochi tre c tre. Elementi tecnici della pallamano: palleggio, passaggio, tiro.

Atletica leggera: salto in alto.

Volano: regole e colpi base.

4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso): Concetto di salute OMS.

Ore di lezione 50

Prof.ssa Cristina Ferraro

Venezia, 8 giugno 2019

Firma degli alunni.....

## ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Scienze motorie e sportive classe 5<sup>^</sup> B

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2018/2019

Per il conseguimento degli obiettivi didattici prefissati all’inizio dell’anno scolastico si sono sviluppando i seguenti argomenti:

### 1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale) potenziamento fisiologico:

Preatletismo generale: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale, incrociata, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale ed in avanti, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico.

Attività per l’incremento della mobilità articolare: esercizi di stretching, esercitazioni a coppie di flessibilità.

Potenziamento muscolare: es. ripetuti a carico naturale, con piccoli sovraccarichi eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento. Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Esercizi con palle mediche, es. di opposizione e resistenza a coppie.

Velocità e destrezza: corse veloci, test velocità, staffette a squadre.

Educazione respiratoria: es. di mobilità e flessibilità a carico delle articolazioni costo-vertebrali e del cingolo scapolo-omeroale.

### 2) Linguaggi del corpo ( coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza, test “esagono”. Test funicella. Salti con rotazioni in volo su minitrampolino. Esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio in volo.

Attività per la coordinazione oculo-manuale con l’uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; per la percezione spazio- temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento.

Esercizi a scopo preventivo–correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive.

3) Gioco, gioco sport e sport: Giochi di squadra: acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio, battuta dall’alto, schiacciata. Partite di pallavolo.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, attacco e difesa, treccia a tre, cinque contro cinque.

Volano: regole e colpi base.

Tag rugby: es e giochi preparatori al passaggio e al calcio. Es di attacco e difesa.

Ore di lezione 43

Venezia, 8 giugno 2019

La Docente: Prof.ssa Cristina Ferraro

Firma degli alunni.....



## ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Scienze motorie e sportive  
Docente: Cristina Ferraro

classe 3<sup>E</sup>  
Anno scolastico 2018/2019

Per il conseguimento degli obiettivi didattici prefissati all’inizio dell’anno si sono sviluppati i seguenti argomenti:

1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale) potenziamento fisiologico: esercitazioni di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione muscolare, esercizi per l’incremento della velocità, stretching.

Preatletismo generale: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale, incrociata, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico.

Mobilità e flessibilità articolare: esercizi di stretching.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento. Test di forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Esercizi con palle mediche, es. di opposizione e resistenza a coppie.

Velocità e destrezza: corse veloci, test velocità: staffette 4x10m. Staffette e giochi di movimento.

Educazione respiratoria: es. di mobilità a carico delle articolazioni costo-vertebrali e del cingolo scapolo-omerale.

2) Linguaggi del corpo ( coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento): attraverso esercizi a corpo libero, acrogym.

Esercizi di equilibrio e di destrezza: Test funicella. Esercitazioni sulla trave, salti con l’uso del minitrampolino elastico e cavallina.

Attività per la coordinazione oculo-manuale e podalica con l’uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; per la percezione spazio- temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento.

Esercizi a scopo preventivo–correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive. Esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio in volo con l’uso del minitrampolino elastico. Verticali con assistenza dei compagni. Verticali e capovolta. Circuiti con elementi di preacrobatica.

3) Gioco, gioco sport e sport: Giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio e dall’alto. Partite di pallavolo.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, due contro due attacco e difesa, treccia a tre, dai e vai.

Volano: fondamentali base.

Go back: es e partite.

Tag rugby: es propedeutici al passaggio, calcio. Regolamento e gioco elementare.

Difesa personale: quattro lezioni.

4)Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso):

5 ore di primo soccorso e tecniche di BSL: ALTERNANZA SCUOLA LAVORO.

Lavoro di ricerca sui danni del fumo.

Ore di lezione 52

Venezia, 8 giugno 2019

la Docente: Prof.ssa Cristina Ferraro

Firma degli alunni.....

