

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 1F

MOVIMENTO(PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE)

- test motori di ingresso di forza
- test motori di ingresso di coordinazione ed equilibrio
- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata, galoppi laterali, corsa a balzi piccoli, corsa a balzi lunghi, scatti di velocità, ecc.
- potenziamento muscolare inteso come bonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: esercizi a carico naturale per arti superiori ed arti inferiori, esercizi con piccoli attrezzi (fasce elastiche, palline da tennis, ecc), esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi, esercizi generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti, slanci, ecc.
- esercizi di allungamento

LINGUAGGI DEL CORPO

(COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO)

- esercizi di coordinazione
- attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi (palline da tennis, fasce elastiche, bacchette, palle mediche)
- attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali svariate
- attività ed esercizi di equilibrio
- percorsi e circuiti
- ritmo e coordinazione con la musica

GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT

- pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza
- pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro da sotto e da fuori, dai e vai, 1 contro 1
- 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 degli altri
- badminton: cenni sulla storia e gioco del badminton, esercizi di sensibilizzazione nell'utilizzo della racchetta e del volano, gioco 1 contro uno, gioco a coppie
- ginnastica artistica: elementi di base della ginnastica come rotolamenti, rovesciamenti, ruote e verticali attraverso preparazione con progressioni didattiche e valutazione attraverso percorso.

SALUTE E BENESSERE (SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO)

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- cenni sull'apparato scheletrico e locomotore

VENEZIA, 05/06/2019

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Lucia Favilli

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 2A

MOVIMENTO(PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE)

- test motori di ingresso di forza: lancio della palla medica
- test motori di ingresso di coordinazione ed equilibrio: salti con la funicella
- corsa di velocità e di resistenza
- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata, galoppi laterali, corsa a balzi piccoli, corsa a balzi lunghi, scatti di velocità, ecc.
- potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: esercizi a carico naturale per arti superiori ed arti inferiori, esercizi con piccoli attrezzi (fasce elastiche, palline da tennis, ecc), esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi, esercizi generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti, slanci, ecc.
- esercizi di allungamento

LINGUAGGI DEL CORPO

(COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO)

- esercizi di coordinazione
- attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi (palline da tennis, fasce elastiche, bacchette, palle mediche)
- attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali svariate
- attività ed esercizi di equilibrio
- percorsi e circuiti di velocità e di resistenza

GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT

- pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza
- pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro da sotto e da fuori, dai e vai, 1 contro 1
- 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 degli altri
- badminton: cenni sulla storia e gioco del badminton, esercizi di sensibilizzazione nell'utilizzo della racchetta e del volano, gioco 1 contro uno, gioco a coppie
- ginnastica artistica: elementi di base della ginnastica come rotolamenti, rovesciamenti, ruote e verticali attraverso preparazione con progressioni didattiche e valutazione attraverso percorso.

SALUTE E BENESSERE (SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO)

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- cenni sull'apparato scheletrico e locomotore: informazioni sul campo

VENEZIA, 05/06/2019

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Lucia Favilli

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 2F

MOVIMENTO(PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE)

- test motori di ingresso di forza: lancio della palla medica
- test motori di ingresso di coordinazione ed equilibrio: salti con la funicella
- corsa di velocità e di resistenza
- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata, galoppi laterali, corsa a balzi piccoli, corsa a balzi lunghi, scatti di velocità, ecc.
- potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: esercizi a carico naturale per arti superiori ed arti inferiori, esercizi con piccoli attrezzi (fasce elastiche, palline da tennis, ecc), esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi, esercizi generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti, slanci, ecc.
- esercizi di allungamento

LINGUAGGI DEL CORPO

(COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO)

- esercizi di coordinazione
- attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi (palline da tennis, fasce elastiche, bacchette, palle mediche)
- attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali svariate
- attività ed esercizi di equilibrio
- percorsi e circuiti di velocità e di resistenza
- ritmo e coordinazione con la musica

GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT

- pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza
- pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro da sotto e da fuori, dai e vai, 1 contro 1
- 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 degli altri
- badminton: cenni sulla storia e gioco del badminton, esercizi di sensibilizzazione nell'utilizzo della racchetta e del volano, gioco 1 contro uno, gioco a coppie
- ginnastica artistica: elementi di base della ginnastica come rotolamenti, rovesciamenti, ruote e verticali attraverso preparazione con progressioni didattiche e valutazione attraverso percorso.
- lavoro di gruppo: combinazione di movimenti con piccoli o grandi attrezzi con la musica e valutazione

SALUTE E BENESSERE (SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO)

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- cenni sull'apparato scheletrico e locomotore: informazioni sul campo

VENEZIA, 05/06/2019

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Lucia Favilli

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 3A

MOVIMENTO(PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE)

-corsa di velocità e resistenza

-andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata, galoppi laterali, corsa a balzi piccoli, corsa a balzi lunghi, scatti di velocità, ecc.

-potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: esercizi a carico naturale per arti superiori ed arti inferiori, esercizi con piccoli attrezzi (fasce elastiche, palline da tennis, ecc), esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi, esercizi generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti, slanci, ecc.

-esercizi di allungamento

LINGUAGGI DEL CORPO

(RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI))

-esercizi di coordinazione

-attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi (palline da tennis, fasce elastiche, bacchette, palle mediche, spalliera)

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

-attività ed esercizi di equilibrio

-percorsi e circuiti di velocità e di resistenza

-ritmo e coordinazione con la musica

GIOCO-SPORT (AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA)

-pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata

-pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro, terzo tempo, dai e vai, 1 contro 1

- 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 degli altri

-badminton: cenni sulla storia e gioco del badminton, esercizi di sensibilizzazione nell'utilizzo della racchetta e del volano, gioco 1 contro uno, gioco a coppie

-ginnastica artistica: elementi di base della ginnastica come rotolamenti, rovesciamenti, ruote e verticali attraverso preparazione con progressioni didattiche e valutazione attraverso percorso.

-circuiti di allenamento della velocità, forza e resistenza

SALUTE E BENESSERE (SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO)

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

-cenni sulle metodologie dell'allenamento relativo alle attività svolte

-primo soccorso e rianimazione cardio-polmonare

VENEZIA, 05/06/2019

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Lucia Favilli

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 3F

MOVIMENTO(PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE)

-corsa di velocità e resistenza

-andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata, galoppi laterali, corsa a balzi piccoli, corsa a balzi lunghi, scatti di velocità, ecc.

-potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: esercizi a carico naturale per arti superiori ed arti inferiori, esercizi con piccoli attrezzi (fasce elastiche, palline da tennis, ecc), esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi, esercizi generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti, slanci, ecc.

-esercizi di allungamento

LINGUAGGI DEL CORPO

(RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTOI DEGLI SCHEMI MOTORI))

-esercizi di coordinazione

-attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi (palline da tennis, fasce elastiche, bacchette, palle mediche)

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

-attività ed esercizi di equilibrio

-percorsi e circuiti di velocità e di resistenza

-ritmo e coordinazione con la musica

GIOCO-SPORT (AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA)

-pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata

-pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro, terzo tempo, dai e vai, 1 contro 1

- 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 degli altri

-badminton: cenni sulla storia e gioco del badminton, esercizi di sensibilizzazione nell'utilizzo della racchetta e del volano, gioco 1 contro uno, gioco a coppie

-ginnastica artistica: elementi di base della ginnastica come rotolamenti, rovesciamenti, ruote e verticali attraverso preparazione con progressioni didattiche e valutazione attraverso percorso.

-circuiti di allenamento della velocità, forza e resistenza

SALUTE E BENESSERE (SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO)

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

-cenni sulle metodologie dell'allenamento relativo alle attività svolte

-primo soccorso e rianimazione cardio-polmonare

VENEZIA, 05/06/2019

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Lucia Favilli

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 4A

MOVIMENTO (POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E MUSCOLARE)

-corsa di velocità e resistenza

-andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata, galoppi laterali, corsa a balzi piccoli, corsa a balzi lunghi, scatti di velocità, ecc.

-potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: esercizi a carico naturale per arti superiori ed arti inferiori, esercizi con piccoli attrezzi (fasce elastiche, palline da tennis, ecc), esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi, esercizi generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti, slanci, ecc.

-esercizi di allungamento

LINGUAGGI DEL CORPO

(RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTI DEGLI SCHEMI MOTORI))

-esercizi di coordinazione

-attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi (palline da tennis, fasce elastiche, bacchette, palle mediche)

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

-attività ed esercizi di equilibrio

-percorsi e circuiti di velocità e di resistenza

-ritmo e coordinazione con la musica

GIOCO-SPORT (AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA)

-pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata

-pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro, terzo tempo, dai e vai, 1 contro 1

- 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 degli altri

-badminton: cenni sulla storia e gioco del badminton, esercizi di sensibilizzazione nell'utilizzo della racchetta e del volano, gioco 1 contro uno, gioco a coppie

-ginnastica artistica: elementi di base della ginnastica come rotolamenti, rovesciamenti, ruote e verticali attraverso preparazione con progressioni didattiche e valutazione attraverso percorso.

-percorsi per allenamento alla velocità, resistenza, forza e mobilità

VENEZIA, 05/06/2019

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Lucia Favilli

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 4F

MOVIMENTO (POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E MUSCOLARE)

-corsa di velocità e resistenza

-andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata, galoppi laterali, corsa a balzi piccoli, corsa a balzi lunghi, scatti di velocità, ecc.

-potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: esercizi a carico naturale per arti superiori ed arti inferiori, esercizi con piccoli attrezzi (fasce elastiche, palline da tennis, ecc), esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi, esercizi generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti, slanci, ecc.

-esercizi di allungamento

LINGUAGGI DEL CORPO

(RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTI DEGLI SCHEMI MOTORI))

-esercizi di coordinazione

-attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi (palline da tennis, fasce elastiche, bacchette, palle mediche)

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

-attività ed esercizi di equilibrio

-percorsi e circuiti di velocità e di resistenza

-ritmo e coordinazione con la musica

GIOCO-SPORT (AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA)

-pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata

-pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro, terzo tempo, dai e vai, 1 contro 1

- 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 degli altri

-badminton: cenni sulla storia e gioco del badminton, esercizi di sensibilizzazione nell'utilizzo della racchetta e del volano, gioco 1 contro uno, gioco a coppie

-ginnastica artistica: elementi di base della ginnastica come rotolamenti, rovesciamenti, ruote e verticali attraverso preparazione con progressioni didattiche e valutazione attraverso percorso.

-percorsi per allenamento alla velocità, resistenza, forza e mobilità

SALUTE E BENESSERE (SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO)

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

-cenni sulle metodologie dell'allenamento relativo alle attività svolte

VENEZIA, 05/06/2019

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Lucia Favilli

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 5A

MOVIMENTO (POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E MUSCOLARE)

-corsa di velocità e resistenza

-andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata, galoppi laterali, corsa a balzi piccoli, corsa a balzi lunghi, scatti di velocità, ecc.

-potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: esercizi a carico naturale per arti superiori ed arti inferiori, esercizi con piccoli attrezzi (fasce elastiche, palline da tennis, ecc), esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi, esercizi generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti, slanci, ecc.

-esercizi di allungamento e mobilità

LINGUAGGI DEL CORPO

(RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTI DEGLI SCHEMI MOTORI))

-esercizi di coordinazione

-attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi (palline da tennis, fasce elastiche, bacchette, palle mediche)

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

-attività ed esercizi di equilibrio

-percorsi e circuiti di velocità e di resistenza

-ritmo e coordinazione con la musica

GIOCO-SPORT (AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA)

-pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata

-pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro, terzo tempo, dai e vai, 1 contro 1

- 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 degli altri

-badminton: cenni sulla storia e gioco del badminton, esercizi di sensibilizzazione nell'utilizzo della racchetta e del volano, gioco 1 contro uno, gioco a coppie

-ginnastica artistica: elementi di base della ginnastica come rotolamenti, rovesciamenti, ruote e verticali attraverso preparazione con progressioni didattiche e valutazione attraverso percorso.

-percorsi per allenamento alla velocità, resistenza, forza e mobilità

VENEZIA, 05/06/2019

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Lucia Favilli



ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 5F

MOVIMENTO (POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E MUSCOLARE)

-corsa di velocità e resistenza

-andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata, galoppi laterali, corsa a balzi piccoli, corsa a balzi lunghi, scatti di velocità, ecc.

-potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: esercizi a carico naturale per arti superiori ed arti inferiori, esercizi con piccoli attrezzi (fasce elastiche, palline da tennis, ecc), esercizi di applicazione ai piccoli e grandi attrezzi, esercizi generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti, slanci, ecc.

-esercizi di allungamento e mobilità

LINGUAGGI DEL CORPO

(RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTI DEGLI SCHEMI MOTORI))

-esercizi di coordinazione

-attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi (palline da tennis, fasce elastiche, bacchette, palle mediche)

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

-attività ed esercizi di equilibrio

-percorsi e circuiti di velocità e di resistenza

-ritmo e coordinazione con la musica

GIOCO-SPORT (AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA)

-pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata

-pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro, terzo tempo, dai e vai, 1 contro 1

- 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 degli altri

-badminton: cenni sulla storia e gioco del badminton, esercizi di sensibilizzazione nell'utilizzo della racchetta e del volano, gioco 1 contro uno, gioco a coppie

-ginnastica artistica: elementi di base della ginnastica come rotolamenti, rovesciamenti, ruote e verticali attraverso preparazione con progressioni didattiche e valutazione attraverso percorso.

-percorsi per allenamento alla velocità, resistenza, forza e mobilità

VENEZIA, 05/06/2019

L'INSEGNANTE

Prof.ssa Lucia Favilli