

Programma svolto Scienze motorie anno 2018/2019

Classe 1^A

- Apparato Scheletrico e Colonna vertebrale: dismorfismi e paramorfismi (Teoria)
- Sistema Neuromuscolare (Teoria)
- Esercizi per la scoperta della corporeità
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce e di resistenza
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: tecnica di base e regolamento semplice
- Rugby: tecnica di base e regolamento semplice
- Basket: tecnica di base e regolamento semplice
- Volano: tecnica di base e regolamento semplice
- Gioco-sport

Programma svolto Scienze motorie anno 2018/2019

Classe 1[^]AFM

- Apparato Scheletrico e Colonna vertebrale: dismorfismi e paramorfismi (Teoria)
- Sistema Neuromuscolare (Teoria)
- Esercizi per la scoperta della corporeità
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce e di resistenza
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: tecnica di base e regolamento semplice
- Rugby: tecnica di base e regolamento semplice
- Basket: tecnica di base e regolamento semplice
- Volano: tecnica di base e regolamento semplice
- Gioco-sport

Programma svolto Scienze motorie anno 2018/2019

Classe 1^L

- Apparato Scheletrico e Colonna vertebrale: dismorfismi e paramorfismi (Teoria)
- Sistema Neuromuscolare (Teoria)
- Esercizi per la scoperta della corporeità
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce e di resistenza
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: tecnica di base e regolamento semplice
- Basket: tecnica di base e regolamento semplice
- Volano: tecnica di base e regolamento semplice
- Gioco-sport

Programma svolto Scienze motorie anno 2018/2019

Classe 2[^]AAFM

- Apparato Respiratorio (Teoria)
- Apparato Cardiocircolatorio (Teoria)
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce e di resistenza
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: tecnica di base e regolamento semplice
- Rugby: tecnica di base e regolamento semplice
- Basket: tecnica di base e regolamento semplice
- Volano: tecnica di base e regolamento semplice
- Tennis tavolo
- Gioco-sport

Programma svolto Scienze motorie anno 2018/2019

Classe 2^L

- Apparato Respiratorio (Teoria)
- Apparato Cardiocircolatorio (Teoria)
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce e di resistenza
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: tecnica di base e regolamento semplice
- Baciata: Passi Base
- Basket: tecnica di base e regolamento semplice
- Volano: tecnica di base e regolamento semplice
- Tennis tavolo
- Gioco-sport

Programma svolto Scienze motorie anno 2018/2019

Classe 3[^]AAFM

- Sistema Respiratorio
- Sistema Cardiocircolatorio
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce e di resistenza
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Rugby: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Basket: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Volano: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Pugilato: Accenni tecnici
- Tennis tavolo
- Gioco-sport

Programma svolto Scienze motorie anno 2018/2019

Classe 4[^]AAFM

- Teoria e metodologia dell'allenamento
- Esercizi coordinazione grezza e fine
- Esercizi di Muscolazione
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di Stretching statico e dinamico
- Corsa veloce e di resistenza
- Circuiti resistenza alla forza
- Circuiti destrezza
- Pallavolo: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Pallamano: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Rugby: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Basket: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Volano: ripasso tecnica di base e avvio alla strategia di gara e regolamento
- Tennis tavolo
- Gioco-sport

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

SCIENZE MOTORIE - CLASSE 5[^]AAFMM

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

Pugilato: fondamentali e regolamento generale

Pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto e regolamento generale.

pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro, terzo tempo.

Badminton: tecniche base e regolamento

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E MUSCOLARE

- corsa di velocità.
- andature della corsa: Corsa laterale, corsa all'indietro, skip, calciata dietro,, corsa incroci a doppio impulso, ecc.
- potenziamento muscolare es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti piegamenti, torsioni, trazioni, ecc.
- esercizi di allungamento

RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

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

esercizi di coordinazione

attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi

attività ed esercizi di equilibrio

CENNI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

-cenni sulle norme di comportamento al fine della prevenzione degli infortuni

-cenni sull'apparato articolare, muscolare, scheletrico, cardio-circolatorio e respiratorio
effettuati "sul campo" (rilevazione delle pulsazioni cardiache prima e dopo un'attività
aerobica, conteggio degli atti respiratori prima e dopo un'attività aerobica, ecc.)

-effetti positivi del movimento e dell'allenamento sui vari apparati

-informazioni sulle metodologie dell'allenamento in relazione alle attività svolte

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DEL SENSO CIVICO

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

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2018/2019

SCIENZE MOTORIE - CLASSE 5^B SIA

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

1. Pugilato: fondamentali e regolamento generale
2. Pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto e regolamento generale.
3. pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro, terzo tempo.
4. Badminton: fondamentali e regolamento base
- 5.

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E MUSCOLARE

- corsa di velocità.
- andature della corsa: Corsa laterale, corsa all'indietro, skip, calciata dietro,, corsa incrociata-doppio impulso, ecc.
- potenziamento muscolare: es. a carico naturale e/o con piccoli carichi, es. di applicazione ai piccoli e ai grandi attrezzi, es. preatletici generali comprendenti piegamenti, torsioni, trazioni, ecc.
- esercizi di allungamento

RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

6. attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate
7. percorsi e circuiti
8. esercizi di coordinazione
9. attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi
10. attività ed esercizi di equilibrio
- 11.

CENNI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

-cenni sulle norme di comportamento al fine della prevenzione degli infortuni

12. -cenni sull'apparato articolare, muscolare, scheletrico, cardio-circolatorio e respiratorio effettuati "sul campo" (rilevazione delle pulsazioni cardiache prima e dopo un'attività aerobica, conteggio degli atti respiratori prima e dopo un'attività aerobica, ecc.)
13. -effetti positivi del movimento e dell'allenamento sui vari apparati
14. -informazioni sulle metodologie dell'allenamento in relazione alle attività svolte

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DEL SENSO CIVICO

15. apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri
16. organizzazione di attività di arbitraggio ed assistenza alle esercitazioni