

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 1° Brim

A.S.2018/2019

DOCENTE DE TONI ADRIANA

Ore di lezione svolte: 58

Teoria: l'apparato osteoarticolare e i paramorfismi

Potenziamento fisiologico: . Esercitazioni di 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, anche con l'uso di ostacolini ed agility ladder. Andature in circuito.

Attività motoria per migliorare la mobilità articolare: esercizi di stretching e mobilità articolare per i vari settori muscolari e articolari, esercitazioni a coppie e con piccoli attrezzi. Preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti .

Attività motoria per il potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, eseguiti a livello individuale e a coppie circuiti di potenziamento, addominali e dorsali. Esercitazioni con i piccoli attrezzi.

Rielaborazione degli schemi motori: attraverso esercizi a corpo libero, esercizi di preatletismo in generale, esercizi propedeutici ai giochi sportivi, giochi: palla avvelenata, palla rilanciata, 5 passaggi.

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni, funicella. Attività 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 ginnicosportive. Esercitazioni per lo sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico: esercizi di preacrobatica, rotolamenti. Acrogym : piramidi a due, a tre, ideazione di una piccola coreografia. Attività ludiche preparatorie ai giochi di squadra.

Pratica sportiva: avviamento ai giochi di squadra acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio in avanti e bagher, ricezione a W, battuta di sicurezza e battuta dall'alto. Introduzione al badminton: il servizio e il passaggio.

La classe ha partecipato al torneo di pallavolo di istituto e al torneo di calcio a 8.

La classe ha partecipato ad un corso di nuoto di quattro lezioni tenuto da istruttori federali.

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 1° I

A.S.2018/2019

DOCENTE DE TONI ADRIANA

Ore di lezione svolte: 50

Teoria: l'apparato osteoarticolare e i paramorfismi

Potenziamento fisiologico: . Esercitazioni di 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, anche con l'uso di ostacolini ed agility ladder. Andature in circuito.

Attività motoria per migliorare la mobilità articolare: esercizi di stretching e mobilità articolare per i vari settori muscolari e articolari, esercitazioni a coppie e con piccoli attrezzi. Preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti .

Attività motoria per il potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, eseguiti a livello individuale e a coppie circuiti di potenziamento, addominali e dorsali. Esercitazioni con i piccoli attrezzi.

Rielaborazione degli schemi motori: attraverso esercizi a corpo libero, esercizi di preatletismo in generale, esercizi propedeutici ai giochi sportivi, giochi: palla avvelenata.

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni, funicella. Attività 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 ginnicosportive. Esercitazioni per lo sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico: esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte. Acrogyrn : piramidi a due, a tre, ideazione di una piccola coreografia. Attività ludiche preparatorie ai giochi di squadra.

Pratica sportiva: avviamento ai giochi di squadra acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio in avanti e bagher, ricezione a W, battuta di sicurezza. Il passaggio ed il palleggio nella pallacanestro. Introduzione al badminton: il servizio e il passaggio.

La classe ha partecipato al torneo di pallavolo di istituto e al torneo di calcio a 8.

La classe ha partecipato ad un corso di danza verticale di quattro lezioni.

Venezia 20/05/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 2° Brim

A.S.2018/2019

DOCENTE DE TONI ADRIANA

Ore di lezione svolte: 54

Teoria: i muscoli e il sistema muscolare.

Potenziamento fisiologico: . Esercitazioni di 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,. Andature in circuito. Circuit training.

Attività motoria per migliorare la mobilità articolare: esercizi di stretching e mobilità articolare per i vari settori muscolari e articolari, esercitazioni a coppie e con piccoli attrezzi. Preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti .

Attività motoria per il potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, eseguiti a livello individuale e a coppie circuiti di potenziamento, addominali e dorsali. Esercitazioni con i piccoli attrezzi.

Rielaborazione degli schemi motori: attraverso esercizi a corpo libero, esercizi di preatletismo in generale, esercizi propedeutici ai giochi sportivi, giochi: palla avvelenata.

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni, funicella. Attività 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 ginnicosportive. Esercitazioni per lo sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico. Esercitazione e traslocazioni alla trave.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico:

i deazioni di circuiti, giochi di squadra.

Pratica sportiva: 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 sicurezza. Il passaggio nel rugby. Introduzione al badminton: il servizio e il passaggio.

La classe ha partecipato: ad un corso di arrampicata sportiva di 4 lezioni e al torneo di calcio a 8 di istituto

Venezia, 20/05/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 2° I

A.S.2018/2019

DOCENTE DE TONI ADRIANA

Ore di lezione svolte: 51

Teoria: i muscoli e il sistema muscolare.

Potenziamento fisiologico: . Esercitazioni di 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,. Andature in circuito. Circuit training.

Attività motoria per migliorare la mobilità articolare: esercizi di stretching e mobilità articolare per i vari settori muscolari e articolari, esercitazioni a coppie e con piccoli attrezzi. Preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti .

Attività motoria per il potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, eseguiti a livello individuale e a coppie circuiti di potenziamento, addominali e dorsali. Esercitazioni con i piccoli attrezzi.

Rielaborazione degli schemi motori: attraverso esercizi a corpo libero, esercizi di preatletismo in generale, esercizi propedeutici ai giochi sportivi, giochi: palla avvelenata.

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni, funicella. Attività 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 ginnicosportive. Esercitazioni per lo sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico. Esercitazione e traslocazioni alla trave.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico:

Esercitazioni in circuito, giochi di squadra.

Pratica sportiva: 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 sicurezza. Il passaggio ed il palleggio nella pallacanestro. Introduzione al badminton: il servizio e il passaggio.

La classe ha partecipato: ad un corso di arrampicata sportiva di 4 lezioni e al torneo di calcio a 8 di istituto

Venezia, 20/05/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 3°Brim

A.S.2018/2019

DOCENTE DE TONI ADRIANA

Ore di lezione svolte: 47

Teoria: i principi di una sana alimentazione

Potenziamento fisiologico: . Esercitazioni di 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, andature in circuito.

Attività motoria per migliorare la mobilità articolare: esercizi di stretching e mobilità articolare per i vari settori muscolari e articolari, esercitazioni a coppie e con piccoli attrezzi. Preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti .

Attività motoria per il potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, eseguiti a livello individuale e a coppie circuiti di potenziamento, addominali e dorsali.

Rielaborazione degli schemi motori: attraverso esercizi a corpo libero, esercizi di preatletismo in generale, esercizi propedeutici ai giochi sportivi..

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni. Attività 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 ginnicosportive. Traslocazioni in velocità sulle panche.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico: Test velocità, staffette a squadre, circuiti e giochi.

Pratica sportiva: 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 dall'alto.

La classe ha partecipato a quattro lezioni di difesa personale.

Teoria (asl): elementi di primo soccorso: RCP, posizione di sicurezza e antishock, uso del defibrillatore, traumi più frequenti.

Venezia 20 maggio 2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 3°I

A.S.2018/2019

DOCENTE DE TONI ADRIANA

Ore di lezione svolte: 49

Potenziamento fisiologico: . Esercitazioni di 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.

Attività motoria per migliorare la mobilità articolare: esercizi di stretching e mobilità articolare per i vari settori muscolari e articolari, esercitazioni a coppie e con piccoli attrezzi. Preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti .

Attività motoria per il potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, eseguiti a livello individuale e a coppie circuiti di potenziamento, addominali e dorsali. Esercitazioni con i piccoli attrezzi.

Rielaborazione degli schemi motori: attraverso esercizi a corpo libero, esercizi di preatletismo in generale, esercizi propedeutici ai giochi sportivi, giochi:

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni e funicella. Attività 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 ginnicosportive.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico: esercitazioni alla funicella, ideazioni di circuiti per la bonificazione dei vari distretti muscolari

Pratica sportiva: 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 sicurezza e dall'alto. La classe ha partecipato a quattro lezioni di difesa personale.

Teoria (asl): elementi di primo soccorso: RCP, posizione di sicurezza e antishock, uso del defibrillatore, traumi più frequenti.

Venezia 20 maggio 2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 4°M

A.S.2018/2019

DOCENTE DE TONI ADRIANA

Ore di lezione svolte: 42

Teoria: i principi di una sana alimentazione.

Potenziamento fisiologico: . Esercitazioni di 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.

Attività motoria per migliorare la mobilità articolare: esercizi di stretching e mobilità articolare per i vari settori muscolari e articolari, esercitazioni a coppie e con piccoli attrezzi. Preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti .

Attività motoria per il potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, eseguiti a livello individuale e a coppie circuiti di potenziamento, addominali e dorsali. Esercitazioni con le palle mediche. Circuiti allenanti la forza.

Rielaborazione degli schemi motori: attraverso esercizi a corpo libero, esercizi di preatletismo in generale, esercizi propedeutici ai giochi sportivi.

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni e funicella. Attività 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 ginnicosportive. Test navetta, test di destrezza.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico: esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte.

Pratica sportiva: 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 sicurezza e dall'alto. Pallacanestro: il palleggio e il passaggio. La classe ha partecipato a quattro lezioni di difesa personale.

Venezia 20 maggio 2019

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO "F. ALGAROTTI"

Programma svolto di Scienze motorie e sportive classe 5^A

Docente: De Toni Adriana Anno scolastico 2018/2019

IL MOVIMENTO: 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. Mobilità articolare: esercizi di stretching, flessibilità, tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi, esercizi a carico naturale, esercizi con l'utilizzo di piccoli attrezzi, esercizi preatletici generali quali flessioni, torsioni, piegamenti ecc.. Esercizi di stretching .Velocità e destrezza: corse veloci, test velocità, staffette e giochi a squadre. Circuiti resistenza alla forza.

LINGUAGGI DEL CORPO: esercizi di equilibrio e di destrezza: equilibrio statico e dinamico, esercitazioni con passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento. Esercizi di coordinazione, andature e semplici, combinazioni di esercizi a corpo libero e di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica. Percorsi e circuiti per il miglioramento delle capacità coordinative, Attività ed esercizi con piccoli attrezzi (funicella, palloni, racchette) e grandi attrezzi (coni, tappeti, pavimento ecc.). Esercizi per consolidare la percezione spazio- temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento

Corso di 4 lezioni di arrampicata sportiva tenuto da istruttori federali

SPORT E GIOCO-SPORT: Pallavolo, tecniche dei fondamentali del: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata Badminton, tecniche dei fondamentali: battuta e passaggi – regolamenti tecnici

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO "F. ALGAROTTI"

Programma svolto di Scienze motorie e sportive classe 5[^]M

Docente: De Toni Adriana Anno scolastico 2018/2019

Trimestre: Esercizi per il potenziamento generale, per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali:

- andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.
- potenziamento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi
- :es. a carico naturale e/o con piccoli carichi,
- es. di applicazione ai piccoliattrezzi, es. preatletici generali comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc. esercizi di allungamento. attraverso esercizi a corpo libero, - esercizi di preatletismo in generale,
- 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 - percorsi e circuiti allenanti,
- esercizi di mobilizzazione attiva e passiva, stretching
- attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare
- esercizi a coppie
- attività sportive di squadra: tecnica e tattica di alcuni sport:
 - pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata
 - badminton : servizio, palleggi, smash
- il rilassamento: semplici tecniche di rilassamento psicofisico
- conoscere le problematiche legate alla sedentarietà dal punto di vista fisico e sociale e quindi assumere comportamenti fisicamente attivi in molteplici contesti per un miglioramento dello stato di benessere.

Pentamestre:

Apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri : - elementi tattici dellapallavolo: fasi di gioco, regole principali

- pallavolo : palleggio, bagher, battuta e schiacciata.
- ginnastica correttiva: l'apparato locomotore: come prevenire e correggere paramorfismi
- Ginnastica addominale
- Cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni

- L'importanza di uno stile vita sano

- test di forza