

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/20

Prof. Vecchiato Alessandro

Classe 1Arim

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità

Capovolte con esercizio di coordinazione (lancio e recupero della palla)

Lo sport, le regole e il fair play Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta

Le posizioni dei giocatori in campo

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero

Propedeutica al gioco.(ruba bandiera)

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Argomenti teorici svolti

Apparato Scheletrico, articolare, paramorfismi

Regolamento pallavolo

Programma svolto in DAD da marzo a giugno.

IL MOVIMENTO : i principi fondamentali dello Yoga e del metodo Pilates, esercitazioni in videoconferenza di stretching, posture di Yoga, allenamento sul potenziamento aerobico e anaerobico, ginnastica coordinativa globale con l'utilizzo di oggetti semplici (palle, corde, funicella).

05/06/2020, Venezia.

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/20

Prof. Vecchiato Alessandro

Classe 1 G

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità

Capovolte con esercizio di coordinazione (lancio e recupero della palla)

Lo sport, le regole e il fair play Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta

Le posizioni dei giocatori in campo

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero

Propedeutica al gioco.(ruba bandiera)

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Argomenti teorici svolti

Apparato Scheletrico, articolare, paramorfismi

Regolamento pallavolo

Programma svolto in DAD da marzo a giugno.

IL MOVIMENTO : i principi fondamentali dello Yoga e del metodo Pilates, esercitazioni in videoconferenza di stretching, posture di Yoga, allenamento sul potenziamento aerobico e anaerobico, ginnastica coordinativa globale con l'utilizzo di oggetti semplici (palle, corde , funicella).

05/06/2020, Venezia.

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/20

Prof. Vecchiato Alessandro

Classe 1B

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità

Capovolte con esercizio di coordinazione (lancio e recupero della palla)

Lo sport, le regole e il fair play Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta

Le posizioni dei giocatori in campo

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero

Propedeutica al gioco.(ruba bandiera)

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione Argomenti teorici svolti

Apparato Scheletrico, articolare, paramorfismi

Regolamento pallavolo

Programma svolto in DAD da marzo a giugno.

IL MOVIMENTO : i principi fondamentali dello Yoga e del metodo Pilates, esercitazioni in videoconferenza di stretching, posture di Yoga, allenamento sul potenziamento aerobico e anaerobico, ginnastica coordinativa globale con l'utilizzo di oggetti semplici (palle, corde , funicella).

05/06/2020, Venezia.

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/20

Prof. Vecchiato Alessandro

Classe 2H

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e il condizionamento muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità navetta 4x10

Test salto alla corda sequenza ritmica di vari salti

Circuito di destrezza

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta

Le posizioni dei giocatori in campo

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata

Esercitazioni in gruppo al gioco.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Sistema muscolare.

Regolamento pallavolo

Corso di Arrampicata

Programma svolto in DAD da marzo a giugno.

IL MOVIMENTO : i principi fondamentali dello Yoga e del metodo Pilates, esercitazioni in videoconferenza di stretching, posture di Yoga, allenamento sul potenziamento aerobico e anaerobico, ginnastica coordinativa globale con l'utilizzo di oggetti semplici (palle, corde , funicella).

05/06/2020, Venezia.

Prof. Vecchiato Alessandro

Classe 2Arim

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e il condizionamento muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità navetta 4x10

Test salto alla corda sequenza ritmica di vari salti

Circuito di destrezza

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta

Le posizioni dei giocatori in campo

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata

Esercitazioni in gruppo al gioco.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Sistema muscolare.

Regolamento pallavolo

Corso di Arrampicata

Programma svolto in DAD da marzo a giugno.

IL MOVIMENTO : i principi fondamentali dello Yoga e del metodo Pilates, esercitazioni in videoconferenza di stretching, posture di Yoga, allenamento sul potenziamento aerobico e anaerobico, ginnastica coordinativa globale con l'utilizzo di oggetti semplici (palle, corde, funicella).

05/06/2020, Venezia.

Prof. Vecchiato Alessandro

Classe 3Arim

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità 4x10mt.

Test salto alla corda sequenza ritmica di vari salti

Circuito di destrezza

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta

La schiacciata

Le posizioni dei giocatori in campo partita

Regole di gioco e dimensioni del campo

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata

Esercitazioni in gruppo al gioco.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Le dipendenze: fumo, droghe e alcol ed effetti negativi sull'organismo e alla guida

Primo soccorso la sicurezza a scuola nello sport, in casa nel tempo libero

Regolamento pallavolo

Corso di difesa personale

Programma svolto in DAD da marzo a giugno.

IL MOVIMENTO : i principi fondamentali dello Yoga e del metodo Pilates, esercitazioni in videoconferenza di stretching, posture di Yoga, allenamento sul potenziamento aerobico e anaerobico, ginnastica coordinativa globale con l'utilizzo di oggetti semplici (palle, corde , funicella).

05/06/2020, Venezia.

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/20

Prof. Vecchiato Alessandro

Classe 3H

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare

Lo stretching

Il potenziamento muscolare con sovraccarichi

Gli esercizi di coordinazione motoria

Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata

Test di velocità 4x10mt.

Test salto alla corda sequenza ritmica di vari salti

Circuito di destrezza

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

La battuta

La schiacciata

Le posizioni dei giocatori in campo partita

Regole di gioco e dimensioni del campo

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio da fermo ed in movimento

Il passaggio a due mani, una mano

Il tiro libero ed il tiro in entrata

Esercitazioni in gruppo al gioco.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Le dipendenze: fumo, droghe e alcol ed effetti negativi sull'organismo e alla guida

Primo soccorso la sicurezza a scuola nello sport, in casa nel tempo libero

Regolamento pallavolo

Corso di difesa personale

Programma svolto in DAD da marzo a giugno.

IL MOVIMENTO : i principi fondamentali dello Yoga e del metodo Pilates, esercitazioni in videoconferenza di stretching, posture di Yoga, allenamento sul potenziamento aerobico e anaerobico, ginnastica coordinativa globale con l'utilizzo di oggetti semplici (palle, corde, funicella).

05/06/2020, Venezia.

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/20

Prof. Vecchiato Alessandro

Classe 4Arim

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare
Lo stretching
Il potenziamento muscolare con sovraccarichi
Gli esercizi di coordinazione motoria
Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata
Test di velocità 4x10
Test salto alla funicella: sequenza ritmica di vari salti
Test salto in lungo
Circuiti allenanti e di destrezza cronometrato

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base
Il palleggio
Il bagher
La battuta dal basso e dall'alto
La schiacciata fondamentale di attacco
Le posizioni dei giocatori in campo
Regole di gioco e dimensioni del campo, partita

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base
Il palleggio da fermo ed in movimento
Il passaggio a due mani, una mano
Il tiro libero ed il tiro in entrata terzo tempo
Treccia

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Sport e alimentazione
Regolamento di pallavolo
Corso danza verticale

Programma svolto in DAD da marzo a giugno.

IL MOVIMENTO : i principi fondamentali dello Yoga e del metodo Pilates, esercitazioni in videoconferenza di stretching, posture di Yoga, allenamento sul potenziamento aerobico e anaerobico, ginnastica coordinativa globale con l'utilizzo di oggetti semplici (palle, corde, funicella).

05/06/2020, Venezia.

Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/20

Prof. Vecchiato Alessandro
Classe 5REL

Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare
Lo stretching
Il potenziamento muscolare con sovraccarichi
Gli esercizi di coordinazione motoria
Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata
Test di velocità 4x10
Test salto alla funicella: sequenza ritmica di vari salti
Test salto in lungo
Circuiti allenanti e di destrezza cronometrato

Lo sport, le regole e il fair play

Pallavolo

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base
Il palleggio
Il bagher
La battuta dal basso e dall'alto
La schiacciata fondamentale di attacco
Le posizioni dei giocatori in campo
Regole di gioco e dimensioni del campo, partita

Basket

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base
Il palleggio da fermo ed in movimento
Il passaggio a due mani, una mano
Il tiro libero ed il tiro in entrata terzo tempo
Treccia

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Argomenti teorici svolti

Prevenzione e doping
Regolamento di pallavolo

Programma svolto in DAD da marzo a giugno.

IL MOVIMENTO : i principi fondamentali dello Yoga e del metodo Pilates, esercitazioni in videoconferenza di stretching, posture di Yoga, allenamento sul potenziamento aerobico e anaerobico, ginnastica coordinativa globale con l'utilizzo di oggetti semplici (palle, corde, funicella).

05/06/2020, Venezia.