

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI" ANNO SCOLASTICO 2019/2020

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 5H

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E MUSCOLARE

corsa di velocità e di resistenza

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 piccoli e ai grandi

attrezzi, es. preatletici generali

esercizi di allungamento

RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

esercizi di coordinazione

attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi

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

esercizi di equilibrio

percorsi e circuiti

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

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, getto della palla medica, salto in lungo pallavolo:

palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata, schemi di gioco, partita

pallacanestro: passaggio, pallegggio, tiro a canestro

regolamenti delle attività proposte

badminton: fondamentali e regole di gioco

ESPRESSIVITA' CORPOREA esercizi con musica

INFORMAZIONI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

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

-l'efficienza fisica e l'allenamento sportivo

-nozioni di pronto soccorso

VENEZIA, 31/05/2020 L'INSEGNANTE Prof.ssa Anna Simone

ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI" ANNO SCOLASTICO 2019/2020

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 4H

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E MUSCOLARE

corsa di velocità e di resistenza

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 piccoli e ai grandi

attrezzi, es. preatletici generali

esercizi di allungamento

RIELABORAZIONE E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

esercizi di coordinazione

attività ed esercizi ai piccoli e ai grandi attrezzi

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

esercizi di equilibrio

percorsi e circuiti

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

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, getto della palla medica, salto in lungo pallavolo:

palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto, schiacciata, schemi di gioco, partita

pallacanestro: passaggio, palleggiato, tiro a canestro

regolamenti delle attività proposte

badminton: fondamentali e regole di gioco

ESPRESSIVITÀ CORPOREA esercizi con musica

INFORMAZIONI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

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

-l'efficienza fisica e l'allenamento sportivo

-nozioni di pronto soccorso

VENEZIA, 31/05/2020 L'INSEGNANTE Prof.ssa Anna Simone