

## **Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/2020**

Classe 1C

### **Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo**

Il riscaldamento e l'attivazione 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

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

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

#### **Argomenti teorici svolti**

Apparato Scheletrico, articolare, paramorfismi

Regolamento pallavolo

Sistema cardio circolatorio

## **Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/2020**

Classe 2C

### **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 30mt. navetta

Test salto alla corda sequenza ritmica di vari salti

### **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

#### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Corso di Arrampicata

### **Argomenti teorici svolti**

Sistema muscolare.

Regolamento pallavolo

Il Riscaldamento (combinazione di esercizi ) scritto e pratico

## **Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/2020**

Classe 3C

### **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 30mt.navetta

### **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

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Corso di difesa personale

#### **Argomenti teorici svolti**

##### **Corretti stili di vita**

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

Corretta alimentazione

Regolamento pallavolo

Il Riscaldamento (combinazione di esercizi ) scritto e pratico

## **Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/2020**

Classe 4C

### **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 5x10

### **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

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

#### **Argomenti teorici svolti**

Il doping.

Regolamento di pallavolo

Teorie dell'allenamento

Tabella di allenamento

## **Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/2020**

Classe 5°C

### **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 forza

### **Lo sport, le regole e il fair play**

#### **Pallavolo**

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base  
Il palleggio  
Il bagher  
Le battute dal basso a tennis  
La schiacciata  
Le posizioni dei giocatori in campo, partita  
Regole di gioco e dimensioni del campo  
Il salto in alto

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

#### **Argomenti teorici svolti**

Teorie dell'allenamento.  
Storia delle Olimpiadi e Paralimpiadi  
Regolamento pallavolo  
Costruzione della tabella di allenamento personalizzata

## **Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/2020**

Classe 2G

### **Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo**

Il riscaldamento e l'attivazione 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 4x10 (reattività)

Test salti con le funicelle sequenza ritmica

### **Lo sport, le regole e il fair play**

#### **Pallavolo**

Spiegazione dello spirito del gioco e delle regole base

Il palleggio

Il bagher

Le battute dal basso e a tennis

Le posizioni dei giocatori in campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

#### **Argomenti teorici svolti**

Sistema muscolare.

Regolamento pallavolo

Il Riscaldamento (combinazione di esercizi ) scritto e pratico

## **Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/2020**

Classe 3G

### **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 navette 30mt.

### **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 dall'alto  
La schiacciata  
Le posizioni dei giocatori in campo  
Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici  
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  
Esercitazioni in gruppo propedeutica al gioco 3c3

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

#### **Corso di difesa personale**

#### **Argomenti teorici svolti**

#### **Corretti stili di vita**

Il fumo e l'alcol, malattie collegate.  
Primo soccorso la sicurezza a scuola nello sport, in casa nel tempo libero  
Regolamento pallavolo  
Il Riscaldamento (combinazione di esercizi) scritto e pratico  
Corso di difesa personale

## **Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/2020**

Classe 4G

### **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 reattività e velocità 5x10

Test Forza (arti sup.)

### **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 dall'alto

La schiacciata

Le posizioni dei giocatori in campo partita

Regole di gioco e dimensioni del campo

Esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici

#### **Danza verticale**

### **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

#### **Argomenti teorici svolti**

Il doping.

Regolamento pallavolo

Il Riscaldamento (combinazione di esercizi) pratico

Corretta alimentazione

## **Programma di Scienze Motorie nell'anno scolastico 2019/20**

### **Classe 5G**

#### **Conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo**

Il riscaldamento e l'attivazione muscolare  
Lo stretching  
Il potenziamento muscolare con sovraccarichi  
Test. Forza  
Gli esercizi di coordinazione motoria  
Gli adattamenti vascolari negli sforzi fisici di durata  
Test salto con la funicella.  
Tecniche di rilassamento  
Test navetta 4x10  
Circuito allenante di potenziamento  
Salto in alto Fosbury

#### **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 a tennis  
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**

Teorie dell'allenamento.  
Storia Olimpiadi e paraolimpiadi  
Costruzione di una tabella di allenamento personalizza. (scritta e pratica)