

## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

**DOCENTE: Iacopozzi Giovanna**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 1 Sezione: H A.S.: 2019/2020**

### IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

1. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
2. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico; Test di Léger. Forza: degli arti superiori ed inferiori: utilizzo di resistenze (muro, compagno) nell'esecuzione degli esercizi sia per gli arti superiori che inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi, getto della palla medica; Test lancio palla medica kg.2 da seduti. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test della funicella. Destrezza: esercitazioni con attrezzi diverse; Test di tipo circuit training.
3. la mobilità articolare: attività ed esercizi di mobilizzazione attiva e passiva nelle varie posture; esercizi di stretching.

Inoltre per il miglioramento di tutte sono stati utilizzate esercitazioni con piccoli attrezzi (palle mediche, cerchi, funicelle), attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate; esercizi di flessioni, torsioni e piegamento; attività ed esercizi di equilibrio.

#### **Didattica a Distanza**

- I principi base della teoria di allenamento: creazione e valutazione di una propria tabella di sequenze di esercizi da svolgere a casa propria.

### ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

1. velocità e corsa veloce: andature atletiche ed esercizi di preatletica generale (skip, balzi, salti, progressioni, scatti),
2. staffetta;

### ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza.

#### **Didattica a Distanza**

- Pallavolo parte teoria: studio del regolamento e tecniche con test di verifica.
- Regolamenti dei giochi svolti.

### EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'

- Educazione igienico-sanitaria ed insegnamento delle principali norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e nella pratica sportiva
- Apparato locomotore: le ossa e le articolazioni.

Venezia, 30 maggio 2020

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

---

---

## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

**DOCENTE: Iacopozzi Giovanna**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 1 Sezione: D A.S.: 2019/2020**

### IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

1. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
2. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico; Test di Léger. Forza: degli arti superiori ed inferiori: utilizzo di resistenze (muro, compagno) nell'esecuzione degli esercizi sia per gli arti superiori che inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi, getto della palla medica; Test lancio palla medica kg.2 da seduti. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test navetta (30 mt). Destrezza: esercitazioni con attrezzi diverse; Test di tipo circuit training.
3. la mobilità articolare: attività ed esercizi di mobilizzazione attiva e passiva nelle varie posture; esercizi di stretching.

Inoltre per il miglioramento di tutte sono stati utilizzate esercitazioni con piccoli attrezzi (palle mediche, cerchi, funicelle), attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate; esercizi di flessioni, torsioni e piegamento; attività ed esercizi di equilibrio.

#### **Didattica a Distanza**

- I principi base della teoria di allenamento: creazione e valutazione di una propria tabella di sequenze di esercizi da svolgere a casa propria.

### ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

1. velocità e corsa veloce: andature atletiche ed esercizi di preatletica generale (skip, balzi, salti, progressioni, scatti),
2. staffetta;

### ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco;

#### **Didattica a Distanza**

- Pallavolo parte teoria: studio del regolamento e tecniche con test di verifica.
- Regolamento dei giochi svolti

### EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'

- Educazione igienico-sanitaria ed insegnamento delle principali norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e nella pratica sportiva
- Apparato locomotore: le ossa e le articolazioni.

Venezia, 30 maggio 2020

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

---

---

## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

**DOCENTE: Iacopozzi Giovanna**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 2 Sezione: D A.S.: 2019/2020**

### IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

1. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
2. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico; Test di Léger. Forza: degli arti superiori ed inferiori: utilizzo di resistenze (muro, compagno) nell'esecuzione degli esercizi sia per gli arti superiori che inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi, getto della palla medica; Test del lancio della palla medica da kg.2 da seduti. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test della funicella. Destrezza: esercitazioni con attrezzi diverse; Test di tipo circuit training.
3. la mobilità articolare: attività ed esercizi di mobilizzazione attiva e passiva nelle varie posture; esercizi di stretching.

Inoltre per il miglioramento di tutte sono stati utilizzate esercitazioni con piccoli attrezzi (palle mediche, cerchi, funicelle), attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate; esercizi di flessioni, torsioni e piegamento; attività ed esercizi di equilibrio.

#### **Didattica a Distanza**

- I principi base della teoria di allenamento: creazione e valutazione di una propria tabella di sequenze di esercizi da svolgere a casa propria.

### ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

1. velocità e corsa veloce: andature atletiche ed esercizi di preatletica generale (skip, balzi, salti, progressioni, scatti),
2. staffetta;

### ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco;

#### **Didattica a Distanza**

- Pallavolo parte teoria: studio del regolamento e tecniche con test di verifica.
- Regolamenti dei giochi svolti

### EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'

- Educazione igienico-sanitaria ed insegnamento delle principali norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e nella pratica sportiva
- Apparato locomotore: i muscoli e le loro funzioni.

Venezia, 30 maggio 2020

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

---

---

## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

**DOCENTE: Iacopozzi Giovanna**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 3 Sezione: D A.S.: 2019/2020**

### IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

1. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
2. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico; Test di Léger. Forza: degli arti superiori ed inferiori: utilizzo di resistenze (muro, compagno) nell'esecuzione degli esercizi sia per gli arti superiori che inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi, getto della palla medica; Test del lancio della palla medica da kg.2 da seduti. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test navetta (30 mt). Destrezza: esercitazioni con attrezzi diversi; Test di tipo circuit training.
3. la mobilità articolare: attività ed esercizi di mobilizzazione attiva e passiva nelle varie posture; esercizi di stretching.

Inoltre per il miglioramento di tutte sono stati utilizzate esercitazioni con piccoli attrezzi (palle mediche, cerchi, funicelle), attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate; esercizi di flessioni, torsioni e piegamento; attività ed esercizi di equilibrio.

#### **Didattica a Distanza**

- I principi fondamentali della teoria di allenamento: creazione e valutazione di una propria tabella di sequenze di esercizi da svolgere a casa propria.

### ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

1. velocità e corsa veloce: andature atletiche ed esercizi di preatletica generale (skip, balzi, salti, progressioni, scatti),
2. staffetta;

### ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco; test sui fondamentali del palleggio, bagher, battuta dal basso.

### EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'

- Educazione igienico-sanitaria ed insegnamento delle principali norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e nella pratica sportiva.
- Il corpo umano: fonti d'energia e l'ATP

### SPORT COME ABITUDINE DI VITA

Corso di difesa personale: quattro lezioni con gli esperti; valutazione finale

### ATTIVITA' P.C.T.O.

La classe ha partecipato all'attività Sistema 118, primo soccorso e tecniche pratiche di rianimazione; la lezione è stata tenuta dal personale C.O.118 SUEM, Provincia di Venezia. Inoltre, un'ora di lezione di approfondimento in classe,

#### **Didattica a Distanza**

un altro paio ore online con relativa verifica finale di tutte le nozioni

Totale ore n.6

Venezia, 30 maggio 2020

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

---

---

## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

**DOCENTE: Iacopozzi Giovanna**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 4 Sezione: D A.S.: 2019/2020**

### IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

1. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
2. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico; Test di Léger. Forza: degli arti superiori ed inferiori: utilizzo di resistenze (muro, compagno) nell'esecuzione degli esercizi sia per gli arti superiori che inferiori, a carico naturale o con piccoli carichi, getto della palla medica; Test del lancio palla kg.2 da seduti. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette. Destrezza: esercitazioni con attrezzi diverse; Test di tipo circuit training.
3. la mobilità articolare: attività ed esercizi di mobilizzazione attiva e passiva nelle varie posture; esercizi di stretching.

Inoltre per il miglioramento di tutte sono stati utilizzate esercitazioni con piccoli attrezzi (palle mediche, cerchi, funicelle), attività ed esercizi eseguiti con ampiezze diverse ed in situazioni spazio-temporali variate; esercizi di flessioni, torsioni e piegamento; attività ed esercizi di equilibrio.

#### **Didattica a Distanza**

- I principi fondamentali della teoria di allenamento: creazione e valutazione di una propria tabella di sequenze di esercizi da svolgere a casa propria.

### ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

1. velocità e corsa veloce: andature atletiche ed esercizi di preatletica generale (skip, balzi, salti, progressioni, scatti),
2. staffetta;

### ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco; test sui fondamentali del palleggio, bagher, battuta dal basso.
- Regolamenti degli sport e delle attività svolte

### EDUCAZIONE ALLA SALUTE, INFORTUNI E PRONTO SOCCORSO CORPO E ATTIVITA'

- Educazione igienico-sanitaria ed insegnamento delle principali norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni e nella pratica sportiva

*Cittadinanza e Costituzione*

- Le dipendenze: fumo, alcol e droghe; le dipendenze comportamentali.

Venezia, 30 maggio 2020

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

**DOCENTE: Iacopozzi Giovanna**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 5 Sezione: D A.S.: 2019/2020**

### IL MOVIMENTO

- Corsa veloce e di resistenza
- Andature della corsa: corsa calciata, skip, passo saltellato, corsa incrociata ecc.
- Potenziamiento muscolare inteso come tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi: esercizi a carico naturale e/o con piccoli carichi, esercizi con l'utilizzo di piccoli attrezzi, esercizi preatletici generali quali flessioni, torsioni, piegamenti ecc.
- Esercizi di stretching

#### **Didattica a Distanza**

- I principi fondamentali della teoria di allenamento: creazione di una propria tabella di sequenze di esercizi da svolgere a casa propria.

### LINGUAGGI DEL CORPO

- Esercizi di coordinazione
- Andature e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica.
- Percorsi e circuiti per il miglioramento delle capacità coordinative
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi

### SPORT E GIOCO-SPORT

- Atletica leggera: tecnica della corsa veloce e di resistenza, lancio della palla medica.
- Pallavolo consolidamento tecniche dei fondamentali del: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall'alto.
- Pallacanestro consolidamento tecniche dei fondamentali: passaggio, palleggio, tiro a canestro
- Regolamenti degli sport e delle attività svolte

### EDUCAZIONE ALLA SALUTE, BENESSERE

#### **Didattica a Distanza**

- Principi della ginnastica posturale e loro esecuzione pratica

### CITTADINANZA e COSTITUZIONE

- Sport e legalità: il doping

Venezia, 30 maggio 2020

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_