

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO "F. ALGAROTTI"

Programma: Scienze motorie e sportive classe 1^E

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2019/2020

Per il conseguimento delle competenze prefissate all'inizio dell'anno scolastico si è lavorato sviluppando i seguenti argomenti:

Periodo in presenza

1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale)

Potenziamento fisiologico generale (esercizi di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione generale, esercizi per l'incremento della velocità, esercizi di stretching). 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 e flessibilità. Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale; circuiti di potenziamento. Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Giochi di opposizione e resistenza a coppie. Velocità: corse veloci, test velocità.

Educazione respiratoria: esercitazioni a carico delle articolazioni costo-vertebrali e cingolo scapolo-omerale. Esercizi a scopo preventivo-correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive.

2) Linguaggi del corpo (coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza: Test funicella.

Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; per la percezione spazio-temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento.

Preacrobatica: rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio. Es preparatori alle verticali. Salti alla cavallina. Esercizi di equilibrio e traslocazioni alla trave. Circuiti vari.

3) Gioco, gioco sport e sport: Avviamento ai giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, battuta di salvataggio.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero.

4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso):

Lezione teoriche sull'apparato locomotore: sistema scheletrico.

I paramorfismi.

Secondo Periodo

Lezioni DAD: Le Olimpiadi antiche; Ed Posturale; Sistema articolare; sistema muscolare.

Importanza del condizionamento neuromuscolare. Lo stretching: basi fisiologiche.

Ore di lezione primo periodo in presenza 34; secondo periodo Dad 14.

Venezia, 6 giugno 2020

Docente: Prof.ssa Cristina Ferraro

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO "F. ALGAROTTI"

Programma: Scienze motorie e sportive classe 2^E

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2019-2020

Per il conseguimento delle competenze programmate all'inizio dell'anno scolastico si sono sviluppati i seguenti argomenti:

Primo periodo in presenza

1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale)

Potenziamento fisiologico generale: preatletismo (corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale a gambe incrociate, 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). Es. di stretching. Mobilità e flessibilità articolare generali. Potenziamento cardiovascolare: Leger test. Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale e a coppie, circuiti di potenziamento. Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali. Circuit training. Velocità: corse veloci, test velocità, staffette a squadre.

Educazione respiratoria: es di mobilità costo vertebrale e scapolo omerale per il miglioramento della funzione cardio-respiratoria.

2) Linguaggi del corpo (coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Test equilibrio destrezza sulla trave. Test funicella.

Attività per la coordinazione oculo-manuale con l'uso di palloni di varie dimensioni e piccoli attrezzi 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 ginnico-sportive. Esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio. Verticali con assistenza dei compagni. Verticali e capovolta, ruote.

3) Gioco, gioco sport e sport: avviamento ai giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio avanti e dietro, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio e dall'alto.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, attacco e difesa, treccia a tre, dai e vai.

Volano: regole del gioco e colpi base.

4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso): Lezioni in DAD: sistema articolare e muscolare. Condizionamento neuromuscolare, le basi fisiologiche dello stretching.

Le Olimpiadi antiche; Ed posturale.

Ore di lezione periodo in presenza: 33 lezioni Dad: 13.

Venezia, 6 giugno 2020

la Docente
Prof.ssa Cristina Ferraro

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Scienze motorie e sportive
Docente: Cristina Ferraro

classe 3^E
Anno scolastico 2019/2020

Per il conseguimento degli obiettivi didattici prefissati all’inizio dell’anno si sono sviluppati i seguenti argomenti:

Primo periodo in presenza.

1-Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale)

Potenziamento fisiologico: esercitazioni di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione muscolare, esercizi per l’incremento della velocità, stretching.

Preatletismo generale: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale, incrociata, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico.

Mobilità e flessibilità articolare: esercizi di stretching.

Potenziamento muscolare e cardio-circolatorio: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli carichi eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento. Test di forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Esercizi con palle mediche, es. di opposizione e resistenza a coppie. Leger test

Velocità e destrezza: corse veloci, test velocità: staffette 4x10m. Staffette e giochi di movimento.

Educazione respiratoria: es. di mobilità a carico delle articolazioni costo-vertebrali e del cingolo scapolo-omerale.

2-Linguaggi del corpo (coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento)

Esercizi a corpo libero, di equilibrio e di destrezza, es a coppie.

Attività per la coordinazione oculo-manuale e podalica con piccoli attrezzi; 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 ginnico-sportive. Esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio in volo con l’uso del minitrampolino elastico. Verticali con assistenza dei compagni. Verticali e capovolta. Circuiti con elementi di preacrobatica.

3-Gioco, gioco sport e sport: Giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio e dall’alto. Partite di pallavolo.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, due contro due - attacco e difesa, treccia a tre, dai e vai.

Volano: fondamentali base.

Difesa personale: quattro lezioni.

4-Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso):

Corso di 5 ore di primo soccorso e tecniche di BSL: ALTERNANZA SCUOLA LAVORO.

Cenni di traumatologia e primo soccorso. Ferita, frattura, distorsione, lussazione, emorragia, epistassi.

Secondo periodo DAD

Regolamento della pallavolo; Ed Posturale ; Il condizionamento neuromuscolare e le basi fisiologiche dello stretching, le Olimpiadi antiche; OMS: CITTADINANZA E COSTITUZIONE.

Ore di lezione presenza 41, ore on line 14.

Venezia, 6 giugno 2020

la Docente: Prof.ssa Cristina Ferraro

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Educazione Fisica classe 4^E

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2019/2020

Per il conseguimento degli obiettivi didattici prefissati all’inizio dell’anno scolastico si sono sviluppati i seguenti argomenti:

Primo periodo in presenza:

1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale)

Potenziamento fisiologico: argomento che è stato presente in tutte le lezioni e che ha compreso: esercizi di corsa in regime aerobico (Leger test) e anaerobico; esercizi di tonificazione generale della muscolatura; esercizi per l’incremento della velocità; stretching. Esercitazioni in circuito.

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 e flessibilità a coppie.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento. Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Esercizi vari con palle mediche, es. di opposizione e resistenza a coppie.

Velocità e destrezza: corse veloci, test velocità, staffette a squadre.

Educazione respiratoria: es. di mobilità e flessibilità a carico delle articolazioni costo-vertebrali e del cingolo scapolo-omerale.

2) Linguaggi del corpo (coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Es. per la coordinazione oculo-manuale e podalica con l’uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; 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 ginnico-sportive. Esercizi di preacrobatica, capovolte, esercizi di equilibrio in volo con l’uso del minitrampolino elastico e trave.

Corso di danza verticale, 4 lezioni, in orario curricolare.

3) Gioco, gioco sport e sport: acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio, battuta dall’alto. Partite di pallavolo.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, attacco e difesa, treccia a tre.

Volano: regole del gioco e colpi base.

4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso):

Secondo periodo DAD: Creazione di circuito di potenziamento e o allungamento neuromuscolare. Ed Posturale, le Olimpiadi antiche; OMS: costituzione, obiettivi (CITTADINANZA E COSTITUZIONE) e approfondimento di varie tematiche relative alla salute.

Ore di lezione presenza 41, ore on line 14.

La docente

Venezia, 6 giugno 2020

Prof.ssa Cristina Ferraro

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Educazione Fisica classe 5^E
Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2019/2020

PROGRAMMA SVOLTO

Potenziamento fisiologico:

Nella fase iniziale di sviluppo di ogni contenuto sono stati eseguiti esercizi preatletici di condizionamento fisiologico a carattere generale: tutti i vari tipi di corsa, blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale a gambe incrociate, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale ed in avanti, ecc.

Sviluppo forza e potenza muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento generale. Test addominali, dorsali, piegamenti arti superiori.

Sviluppo della resistenza aerobica e anaerobica: esercizi di corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico per gli sport di squadra principalmente utilizzati. Leger test.

Motricità finalizzata allo sviluppo della mobilità e flessibilità articolare: esercizi di stretching e yoga per la mobilità articolare di tutti i settori muscolari e articolari.

Sviluppo della velocità: brevi scatti 10/15 m., brevi staffette, test navetta 10m x4.

Linguaggio del corpo: (rielaborazione e arricchimento degli schemi motori). Attività di sviluppo della coordinazione generale e oculo-manuale, oculo-podalica, per la percezione spazio-temporale: lanci e riprese con l'uso di piccoli attrezzi.

Sviluppo e consolidamento dei vari tipi di equilibrio, test a tempo, test di destrezza.

Gioco-sport: consolidamento e sviluppo della tattica dei Giochi di squadra (pallavolo e pallacanestro). Volano. Atletica leggera: salto in alto.

Salute e benessere: esercitazioni a scopo preventivo–correttivo per il rachide: ginnastica posturale.

Educazione respiratoria: esercitazioni per il miglioramento della funzione respiratoria: es di flessibilità articolare generale e specifica a carico della gabbia toracica.

Cenni di massaggio sportivo. Attività di rilassamento neuro-muscolare guidato.

Nella seconda parte del pentamestre, durante la sospensione delle attività scolastica in presenza, si sono svolti i seguenti moduli teorici: Educazione posturale; Il doping: storia del doping, le principali sostanze e metodi dopanti. La storia delle Olimpiadi: Olimpiadi antiche e moderne, il doping nelle olimpiadi, gli aspetti economici e politici che muovono le Olimpiadi, il nazismo e le Olimpiadi e vari contenuti sviluppati dagli alunni con lavori di ricerca e approfondimento individuale.

N° ORE SVOLTE in presenza 30

N° ORE SVOLTE on line 13

La docente: Prof.ssa Cristina Ferraro

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Scienze motorie e sportive classe 2^B

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2019/2020

Per il conseguimento delle competenze fissate all’inizio dell’anno scolastico si sono sviluppati i seguenti argomenti:

Primo periodo in presenza.

1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale)

potenziamento fisiologico: esercizi di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione a carico naturale e con utilizzo della palla medica e altri attrezzi presenti nelle palestre scolastiche, Leger test. 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 e flessibilità articolare per i vari settori muscolari e articolari, esercitazioni a coppie e con piccoli attrezzi.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento. Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali. Velocità e destrezza: corse veloci, test velocità, staffette a squadre, circuiti e giochi vari.

Educazione respiratoria: esercizi di miglioramento della mobilità del cingolo scapolo-omerale e delle articolazioni costo-vertebrali.

2) Linguaggi del corpo (coordinazione, schemi motori, equilibrio orientamento): es esercitazioni a corpo libero. Esercitazioni per lo sviluppo di equilibrio e di destrezza: traslocazioni su trave e ceppi. Attività per la coordinazione oculo-manuale con l’uso di palloni di varie dimensioni e funicella; per la percezione spazio-temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento. Esercitazioni a scopo preventivo–correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive, esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, verticali con assistenza dei compagni.

3) Gioco, gioco sport e sport: 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 salvataggio e dall’alto. Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero. Volano colpi base. Palla rilanciata.

4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso);

Lezioni teorica ripasso sistema scheletrico.

Lezione sui Paramorfismi.

Secondo periodo DAD:

Le Olimpiadi antiche; Ed posturale; Sistema articolare; Sistema muscolare. Il condizionamento neuromuscolare e le basi fisiologiche dello stretching.

Ore di lezione primo periodo: 36; secondo periodo: 13.

La Docente

Venezia, 6 giugno 2020

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”

Programma: Scienze motorie e sportive

classe 3[^] B

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2019/2020

Per il conseguimento degli obiettivi didattici prefissati all’inizio dell’anno si sono sviluppati i seguenti argomenti:

Primo periodo in presenza.

1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale)

potenziamento fisiologico: esercitazioni di corsa in regime aerobico e anaerobico, esercizi di tonificazione muscolare, esercizi per l’incremento della velocità, stretching.

Preatletismo generale: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale, incrociata, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale, skip e doppio skip, corsa lenta e prolungata a regime aerobico: Leger test, brevi attività a regime anaerobico.

Mobilità articolare: esercizi di stretching, flessibilità.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento. Test di forza: salto in lungo da fermo, addominali e dorsali.

Velocità: corse veloci, test velocità: staffette.

Educazione respiratoria: es. di mobilità a carico delle articolazioni costo-vertebrali e del cingolo scapolo-omeroale.

2) Linguaggi del corpo (coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza, funicella. Esercitazioni con l’uso del minitrampolino elastico e cavallina.

Attività per la coordinazione oculo-manuale con l’uso di palloni di varie dimensioni, bacchetta e funicella; 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 ginnico-sportive. Esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio in volo con l’uso del minitrampolino elastico.

3) Gioco, gioco sport e sport: Giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio e dall’alto. Partite.

Basket: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, due contro due - attacco e difesa, treccia a tre, dai e vai.

Volano: regolamento e colpi base, gioco singolo e a coppie, partite.

Quattro lezioni di difesa personale.

4) Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso): Parte teorica: 5 ore di primo soccorso e tecniche di BSL: ALTERNANZA SCUOLA LAVORO.

Traumatologia: distorsioni, lussazioni, fratture, epistassi, emorragie,

Secondo periodo DAD: Regolamento della pallavolo, i gesti arbitrari; le Olimpiadi antiche; Ed posturale. Cittadinanza e costituzione: l'OMS storia, obiettivi, attualità. Il condizionamento neuromuscolare. Le basi fisiologiche dello stretching.
Ore di lezione svolte in presenza: 40; Ore Dad:14.

Venezia, 6 giugno 2020

la Docente
Prof.ssa Cristina Ferraro

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO "F. ALGAROTTI"

Programma: Educazione Fisica classe 4^B
Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2019-2020

Per il conseguimento degli obiettivi didattici prefissati all'inizio dell'anno scolastico si sono sviluppati i seguenti argomenti:

-Primo periodo in presenza.

1) Movimento: (padronanza del corpo e percezione sensoriale)

potenziamento fisiologico: argomento che è stato presente in tutte le lezioni e che ha compreso: esercizi di corsa in regime aerobico (Leger test) e anaerobico, esercizi di tonificazione muscolare generale, esercizi per l'incremento della velocità, stretching.

Preatletismo generale: corsa blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale a gambe incrociate, 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 generale, stretching. Flessibilità a coppie.

Potenziamento muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento, Test forza: lancio palla medica, salto in lungo da fermo, addominali e dorsali. Esercizi con palle mediche, es. di opposizione e resistenza a coppie.

Attività per l'incremento della velocità: corse veloci, test velocità, staffette a squadre.

Educazione respiratoria: es. di mobilità e flessibilità a carico delle articolazioni costo-vertebrali e del cingolo scapolo-omerale. Esercizi a scopo preventivo-correttivo per il rachide, specifici e propedeutici alle attività ginnico-sportive.

2) Linguaggi del corpo (coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento):

Esercizi di equilibrio e di destrezza. Attività per la coordinazione oculo-manuale. Esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento e con piccoli attrezzi. Esercizi di preacrobatica, rotolamenti, capovolte, esercizi di equilibrio in volo con l'uso del minitrampolino elastico.

Tecniche di rilassamento neuromuscolare.

Danza verticale: 4 lezioni in orario curricolare.

3) Gioco, gioco sport e sport: Giochi di squadra; acquisizione di gesti, tecniche e regole fondamentali per il gioco della pallavolo: palleggio, bagher, ricezione a W, battuta di salvataggio, battuta dall'alto. Partite di pallavolo.

Pallacanestro: palleggio, passaggio, entrata terzo tempo, tiro da sotto, tiro libero, giochi uno contro uno, due contro due, cinque contro cinque, attacco e difesa, treccia a tre.

Volano: regole e colpi base.

4)Salute e Benessere (Sicurezza prevenzione e primo soccorso):

Argomenti svolti durante la DAD: Concetto di salute OMS, costituzione e temi di attualità in ordine agli obiettivi dell'Oms (Cittadinanza e Costituzione). Educazione posturale. Creazione di brevi circuiti di potenziamento e o allungamento neuromuscolare da parte dei singoli alunni. Le Olimpiadi antiche.

Ore di lezione in presenza 39. Ore di lezione DAD 14.

Prof.ssa Cristina Ferraro

Venezia, 6 giugno 2020

ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO "F. ALGAROTTI"

Programma: Educazione Fisica classe 5^AB

Docente: Cristina Ferraro

Anno scolastico 2019/2020

PROGRAMMA SVOLTO

Potenziamento fisiologico:

Nella fase iniziale di sviluppo di ogni contenuto sono stati eseguiti esercizi preatletici di condizionamento fisiologico a carattere generale: tutti i vari tipi di corsa, blanda, veloce, a balzi allungati e saltellati, laterale a gambe incrociate, calciata, combinata ad esercizi, con cambi di ritmo, galoppo laterale ed in avanti, ecc.

Sviluppo forza e potenza muscolare: esercizi di ripetute a carico naturale, con piccoli sovraccarichi, eseguiti a livello individuale, circuiti di potenziamento generale. Test addominali, dorsali, piegamenti arti superiori.

Sviluppo della resistenza aerobica e anaerobica: esercizi di corsa lenta e prolungata a regime aerobico, brevi attività a regime anaerobico per gli sport di squadra principalmente utilizzati. Leger test.

Motricità finalizzata allo sviluppo della mobilità e flessibilità articolare: esercizi di stretching e yoga per la mobilità articolare di tutti i settori muscolari e articolari.

Sviluppo della velocità: brevi scatti 10/15 m., brevi staffette, test navetta 10m x4.

Linguaggio del corpo: (rielaborazione e arricchimento degli schemi motori). Attività di sviluppo della coordinazione generale e oculo-manuale, oculo-podalica, per la percezione spazio-temporale: lanci e riprese con l'uso di piccoli attrezzi.

Sviluppo e consolidamento dei vari tipi di equilibrio, test a tempo, test di destrezza.

Gioco-sport: consolidamento e sviluppo della tattica dei Giochi di squadra (pallavolo e pallacanestro). Volano. Atletica leggera: salto in alto.

Salute e benessere: esercitazioni a scopo preventivo-correttivo per il rachide: ginnastica posturale.

Educazione respiratoria: esercitazioni per il miglioramento della funzione respiratoria: es di flessibilità articolare generale e specifica a carico della gabbia toracica.

Cenni di massaggio sportivo. Attività di rilassamento neuro-muscolare guidato.

Nella seconda parte del pentamestre, durante la sospensione delle attività scolastica in presenza, si sono svolti i seguenti moduli teorici: Educazione posturale; Il doping: storia del doping, le

principali sostanze e metodi dopanti. La storia delle Olimpiadi: Olimpiadi antiche e moderne, il doping nelle olimpiadi, gli aspetti economici e politici che muovono le Olimpiadi, il nazismo e le Olimpiadi e vari contenuti sviluppati dagli alunni con lavori di ricerca e approfondimento individuale.

N° ORE SVOLTE in presenza 30

N° ORE SVOLTE on line 13

La docente: Prof.ssa Cristina Ferraro

