

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 1° I

A.S.2019/2020

DOCENTE DE TONI ADRIANA

Ore di lezione svolte in presenza: 32

- Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e come utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria.
- Lezione teorica sull'apparato osteoarticolare e i paramorfismi.
- Presentazione del progetto "Conoscere Venezia dall'acqua "(non realizzato)
- Esercizi, individuali o a coppie, a corpo libero o con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi.
- Esercizi a corpo libero.
- Attività in circuito.
- Attività e giochi di abilità e destrezza.
- Esercitazioni di coordinazione e ritmo con le funicelle
- Introduzione alla pallavolo: i fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta di sicurezza.
- Esercitazioni specifiche per il mantenimento della "tenuta di corpo"

Riprogrammazione disciplinare a seguito della formazione didattica a distanza, attivata per emergenza sanitaria Covid-19

- Videolezioni teoriche :
- Conoscere il regolamento della pallavolo e come è nato questo sport.
- Conoscere i gesti arbitrali della pallavolo
- Art. 32 Costituzione e concetto di salute
- Concetto di costo sociale dei comportamenti individuali
- Concetto di prevenzione
- Quali benefici comporta una corretta abitudine all'attività fisica
- Lezioni pratiche online:
- esercitazioni di yoga
- esercitazione di pilates
- Conoscere il modo corretto per svolgere gli esercizi di stretching.
- Saper organizzare una sequenza di esercizi per presentarli ai compagni

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 2° I

A.S.2019/2020

ORE DI LEZIONE SVOLTE IN PRESENZA: 33

Lezione teorica sul sistema muscolare

- Sviluppo delle capacità coordinative, della mobilità e della flessibilità.
- Attività ludiche sotto forma di staffette per sviluppare sia la coordinazione, sia la capacità di collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Potenziamento fisiologico mediante un progressivo miglioramento della forza, della resistenza, della velocità e della mobilità articolare

- Attività ed esercizi a carico naturale, circuiti e percorsi
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi (come palle mediche, funicelle)
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario.
- Attività ed esercizi per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di allungamento e di mobilità
- 4 lezioni di arrampicata sportiva

Attività sportive di squadra:

- i fondamentali di pallavolo e introduzione agli schemi di attacco
- Atletica leggera: la corsa veloce

RIPROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE A SEGUITO DELLA FORMAZIONE DIDATTICA A DISTANZA, ATTIVATA PER

emergenza sanitaria Covid-19

- Videolezioni teoriche :
- Conoscere il regolamento della pallavolo e come è nato questo sport.
- Conoscere i gesti arbitrali della pallavolo
- Art. 32 Costituzione e concetto di salute
- Concetto di costo sociale dei comportamenti individuali
- Concetto di prevenzione
- Quali benefici comporta una corretta abitudine all'attività fisica
- Cosa sono le dipendenze
- Differenza fra abuso e dipendenza

- Lezioni pratiche online:
- esercitazioni di yoga
- esercitazione di pilates
- Conoscere il modo corretto per svolgere gli esercizi di stretching.
- Saper costruire un breve workout da presentare ai compagni

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 3 ° I

A.S.2019/2020

ORE DI LEZIONE SVOLTE IN PRESENZA: 30

Sostenere momenti formativi attraverso attività di gioco

- Attività ed esercizi a carico naturale e circuiti
- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi (palloni, palle mediche, palloni, funicelle ecc)
- Attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare
- Attività sportive di squadra: tecnica e tattica di alcuni sport: pallavolo, calcetto .

PCTO, CITTADINANZA E COSTITUZIONE:

- Elementi di primo soccorso e traumatologia
- Corso di 4 lezioni di difesa personale condotto da istruttore federale

RIPROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE A SEGUITO DELLA FORMAZIONE DIDATTICA A DISTANZA, ATTIVATA PER

emergenza sanitaria Covid-19

- Videolezioni teoriche :
- Conoscere il regolamento della pallavolo e come è nato questo sport.
- Art. 32 Costituzione e concetto di salute
- Concetto di costo sociale dei comportamenti individuali
- Concetto di prevenzione
- Quali benefici comporta una corretta abitudine all'attività fisica
- Lezioni pratiche online:
- esercitazioni di yoga
- esercitazione di pilates
- Conoscere il modo corretto per svolgere gli esercizi di stretching.
- Saper costruire una lezione di scienze motorie da presentare ai compagni

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 4 ° I

A.S.2019/2020

ORE DI LEZIONE SVOLTE IN PRESENZA: 25

CITTADINANZA E COSTITUZIONE: Lezione teorica: una sana alimentazione: gli alimenti nutrienti e il fabbisogno biologico, energetico, plasticorigenerativo, bioregolatore, fabbisogno idrico, Il metabolismo energetico, la dieta equilibrata ; l'alimentazione e lo sport.

- attività ed esercizi a carico naturale e circuiti
 - attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi
 - attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare
- Esercitazioni di tecnica di pallavolo

Lezione di VST (attività interrotta per emergenza C-19)

RIPROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE A SEGUITO DELLA FORMAZIONE DIDATTICA A DISTANZA, ATTIVATA PER

emergenza sanitaria Covid-19

- Videolezioni teoriche :
- Conoscere il regolamento della pallavolo ed alcune strategie tattiche durante il gioco.
- Lezioni pratiche online:
- esercitazioni di yoga
- esercitazione di pilates
- Conoscere il modo corretto per svolgere gli esercizi di stretching.
- Saper costruire una lezione di scienze motorie da presentare ai compagni

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 1° Brim

A.S.2019/2020

DOCENTE DE TONI ADRIANA

Ore di lezione svolte in presenza: 40

- Informazioni sui principi fondamentali di prevenzione ed attuazione della sicurezza personale in palestra, a scuola e come utilizzare responsabilmente mezzi e strumenti idonei a praticare l'attività motoria.
- Lezione teorica sull'apparato osteoarticolare e i paramorfismi.
- Esercizi, individuali o a coppie, a corpo libero o con l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi.
- Esercizi a corpo libero.
- Attività in circuito.
- Attività e giochi di abilità e destrezza.
- Esercitazioni di coordinazione e ritmo con le funicelle
- Introduzione alla pallavolo: i fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta di sicurezza.
- Esercitazioni specifiche per il mantenimento della "tenuta di corpo"

- Corso di quattro lezioni di avviamento alla danza verticale.

Riprogrammazione disciplinare a seguito della formazione didattica a distanza, attivata per

emergenza sanitaria Covid-19

- Videolezioni teoriche :
- Conoscere il regolamento della pallavolo e come è nato questo sport.
- Conoscere i gesti arbitrali della pallavolo
- Art. 32 Costituzione e concetto di salute
- Concetto di costo sociale dei comportamenti individuali
- Concetto di prevenzione
- Quali benefici comporta una corretta abitudine all'attività fisica

- Cosa sono le dipendenze
- Dipendenza da fumo, alcool, droghe e social
- Lezioni pratiche online:

- esercitazioni di yoga
- esercitazione di pilates
- Conoscere il modo corretto per svolgere gli esercizi di stretching.

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 2° Brim

A.S.2019/2020

ORE DI LEZIONE SVOLTE IN PRESENZA: 43

Lezione teorica sul sistema muscolare

- Sviluppo delle capacità coordinative, della mobilità e della flessibilità.
- Attività ludiche per sviluppare sia la coordinazione, sia la capacità di collaborare per il raggiungimento di un obiettivo comune.

Potenziamento fisiologico mediante un progressivo miglioramento della forza, della resistenza, della velocità e della mobilità articolare

- Attività ed esercizi a carico naturale, circuiti e percorsi
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.
- Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi (come palle mediche, funicelle, trave, panche)
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario.
- Attività ed esercizi per il controllo della respirazione.
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate.
- Attività ed esercizi di allungamento e di mobilità
- 4 lezioni di arrampicata sportiva

Attività sportive di squadra:

- i fondamentali di pallavolo
- introduzione agli schemi di attacco
- Atletica leggera: la corsa veloce

RIPROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE A SEGUITO DELLA FORMAZIONE DIDATTICA A DISTANZA, ATTIVATA PER

emergenza sanitaria Covid-19

- Videolezioni teoriche :
- Conoscere il regolamento della pallavolo e come è nato questo sport.
- Conoscere i gesti arbitrali della pallavolo
- Art. 32 Costituzione e concetto di salute
- Concetto di costo sociale dei comportamenti individuali
- Concetto di prevenzione

- Quali benefici comporta una corretta abitudine all'attività fisica
- Cosa sono le dipendenze
- Differenza fra abuso e dipendenza
- La dipendenza e i danni da fumo, alcool, droghe e social
- Lezioni pratiche online:
 - esercitazioni di yoga
 - esercitazione di pilates
 - Conoscere il modo corretto per svolgere gli esercizi di stretching.

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 3 °
BRim**

A.S.2019/2020

ORE DI LEZIONE SVOLTE IN PRESENZA: 28

Sostenere momenti formativi attraverso attività di gioco

- Assistenza ai compagni durante le esercitazioni individuali (ginnastica artistica, acrogym, grandi attrezzi)

- Attività ed esercizi a carico naturale e circuiti

- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi

- Attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare

- Attività sportive di squadra: tecnica e tattica di alcuni sport: pallavolo, volano. Atletica leggera: corsa veloce,

PCTO, CITTADINANZA E COSTITUZIONE:

- Elementi di primo soccorso e traumatologia

- Corso di 4 lezioni di difesa personale condotto da istruttore federale

**RIPROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE A SEGUITO DELLA FORMAZIONE
DIDATTICA A DISTANZA, ATTIVATA PER**

emergenza sanitaria Covid-19

- Videolezioni teoriche :

- Conoscere il regolamento della pallavolo e come è nato questo sport.

- Art. 32 Costituzione e concetto di salute

- Concetto di costo sociale dei comportamenti individuali

- Concetto di prevenzione

- Quali benefici comporta una corretta abitudine all'attività fisica

- Lezioni pratiche online:

- esercitazioni di yoga

- esercitazione di pilates

- Conoscere il modo corretto per svolgere gli esercizi di stretching.

- Saper costruire una lezione di scienze motorie da presentare ai compagni

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE SVOLTO NELLA CLASSE 4 °
BRim**

A.S.2019/2020

ORE DI LEZIONE SVOLTE IN PRESENZA: 32

Lezione teorica: le capacità condizionali (forza , velocità e resistenza) e coordinative; i sistemi energetici

- attività ed esercizi a carico naturale e circuiti
- attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- attività ed esercizi di allungamento e di mobilità articolare
- tecnica e tattica di pallavolo; il palleggio rovesciato

Corso di 4 lezioni di VST

Esercitazioni per lo sviluppo della resistenza, test di Lager

**RIPROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE A SEGUITO DELLA FORMAZIONE
DIDATTICA A DISTANZA, ATTIVATA PER**

emergenza sanitaria Covid-19

- Videolezioni teoriche :
- Conoscere il regolamento della pallavolo ed alcune strategien tattiche durante il gioco.
- Lezioni pratiche online:
- esercitazioni di yoga
- esercitazione di pilates
- Conoscere il modo corretto per svolgere gli esercizi di stretching.
- Saper costruire una lezione di scienze motorie da presentare ai compagni

- Û

- **ISTITUTO TECNICO STATALE PER IL TURISMO “F. ALGAROTTI”**

- **Programma svolto di Scienze motorie e sportive classe 5^M**
- **Docente: De Toni Adriana Anno scolastico 2019 /2020**
- **PRIMA PARTE DELL’A.S., DA SETTEMBRE A FEBBRAIO**
- **IL MOVIMENTO:** potenziamento fisiologico, 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, flessibilità, tonificazione delle masse muscolari più soggette a paramorfismi, esercizi a carico naturale, esercizi con l’utilizzo di piccoli attrezzi come bande elastiche, funicelle esercizi preatletici generali quali flessioni, torsioni, piegamenti ecc. Esercizi di stretching. Circuiti resistenza alla forza.
- **LINGUAGGI DEL CORPO:** esercizi di equilibrio e di destrezza: equilibrio statico e dinamico, esercitazioni con passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento. Esercizi di coordinazione, andature e semplici, combinazioni di esercizi a corpo libero e di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica. Percorsi e circuiti per il miglioramento delle capacità coordinative, Attività ed esercizi con piccoli attrezzi (funicella, palloni, racchette) e grandi attrezzi (coni, tappeti, pavimento ecc.). Esercizi per consolidare la percezione spazio- temporale: esercitazioni di passaggi, lanci e riprese a coppie in movimento
- La classe ha realizzato il video di una performance realizzata a Cà Bembo e relativo un progetto di arte interattiva ed espressività corporea.
-
- **SPORT E GIOCO-SPORT:** Pallavolo, tecniche dei fondamentali del: palleggio, bagher, battuta di sicurezza e battuta dall’alto, schiacciata.
- **SECONDO PERIODO: DA MARZO A GIUGNO (DAD)**
- **CITTADINANZA E COSTITUZIONE:** L’illegalità in ambito sportivo: il doping
- **IL MOVIMENTO:** i principi fondamentali delllo Yoga e del metodo Pilates
- esercitazioni in videoconferenza di stretching, yoga, ginnastica respiratoria, pilates
- Realizzazione creativa di sequenze fluide di pilatese/o ginnastica e stretching