

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 1 A REL

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- test motori di ingresso
- 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 comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc., esercizi di allungamento.

LINGUAGGI DEL CORPO – 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
- esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- atletica leggera
- giochi presportivi: palla prigioniera, palla rilanciata, palla quadrato, palla tennis
- pallavolo
- pallacanestro
- calcio a 5 con pallone leggero
- badminton
- cenni sui regolamenti delle attività proposte effettuati durante il gioco
- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra codificati e non per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- l'apparato locomotore: scheletro e articolazioni; effetti del movimento sull'apparato scheletrico; paramorfismi e dimorfismi

ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

- 4 lezioni di Dragon Boat in collaborazione con l'Associazione Polisportiva Venexiana.

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 2 H

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- test motori
- 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 comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.
- esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – 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
- esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, getto della palla medica, salto in lungo
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza, ricezione, schemi di gioco
- pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro
- calcetto con pallone leggero
- badminton: passaggi a coppie
- go back: passaggi a coppie
- cenni sui regolamenti delle attività proposte effettuati durante il gioco
- elementi di preacrobatica
- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra codificati e non per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri
- giochi ed esercizi proposti dagli alunni

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- l'apparato locomotore: sistema muscolare.

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 2 REL

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- test motori
- 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 comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.
- esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – 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
- esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

- atletica leggera: corsa di velocità e di resistenza, getto della palla medica, salto in lungo
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza, ricezione, schemi di gioco
- pallacanestro: passaggio, palleggio, tiro a canestro
- calcetto con pallone leggero
- badminton: passaggi a coppie
- go back: passaggi a coppie
- cenni sui regolamenti delle attività proposte effettuati durante il gioco
- elementi di preacrobatica
- apprendimento ed attuazione delle regole dei giochi di squadra codificati e non per lo sviluppo delle capacità di autocontrollo, di collaborazione e di rispetto per gli altri
- giochi ed esercizi proposti dagli alunni
- corso di arrampicata in collaborazione con l'Associazione Venezia Verticale

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni
- l'apparato locomotore: sistema muscolare.

- ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 3H

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

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 comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – 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

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

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

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

regolamenti delle attività proposte

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

acrogym

badminton

corso di difesa personale

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

norme di sicurezza in palestra (ASL)

alimentazione, alimentazione dello sportivo, i disturbi alimentari

alcol, fumo, droga

Donne e Olimpiadi

VENEZIA 03/06/2017

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

- ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 3REL

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

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 comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – 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

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

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

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

regolamenti delle attività proposte

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

acrogym

badminton

corso di difesa personale

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

norme di sicurezza in palestra

alimentazione, alimentazione dello sportivo, i disturbi alimentari

alcool, fumo, droga, doping

VENEZIA 03/06/2017

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

- ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 4H

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

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 comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – 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

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

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

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

regolamenti delle attività proposte

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

acrogym

badminton

esercizi di yoga

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

primo soccorso

i Giochi Olimpici

alimentazione dello sportivo

alcohol

droghe e doping

VENEZIA 03/06/2017

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

- ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 4REL

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

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 comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – 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

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

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

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

regolamenti delle attività proposte

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

acrogym

badminton

corso di difesa personale

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

norme di sicurezza in palestra

apparato locomotore: sistema scheletrico, muscolare e nervoso

respirazione e circolazione

le difese dell'organismo

muoversi per comunicare

droghe e doping

VENEZIA 03/06/2017

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

- ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 5H

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

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 comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – 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

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

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

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

acrogym, esercizi con il trampolino elastico

badminton

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni

concetto di salute, primo soccorso

effetti del movimento sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio

cenni storici sulla nascita dello sport e le Olimpiadi

VENEZIA 02/05/2017

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio

- ISTITUTO SUPERIORE "F. ALGAROTTI"
- ANNO SCOLASTICO 2016/2017

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA SVOLTO NELLA CLASSE 5REL.

MOVIMENTO - PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

test motori

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 comprendenti flessioni, torsioni, piegamenti ecc.

esercizi di stretching

LINGUAGGI DEL CORPO – 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

esercizi con musica, ritmo e creatività

GIOCO-SPORT – AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA

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

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

giochi ed esercizi proposti dagli alunni

ginnastica attrezistica: esercizi con il trampolino elastico, andature alla trave

badminton

SALUTE E BENESSERE – TUTELA DELLA SALUTE E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

cenni sulle norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni durante le lezioni

concetto di salute, primo soccorso

effetti del movimento sull'apparato locomotore e sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio

l'educazione alimentare

le droghe

VENEZIA 02/05/2017

L'INSEGNANTE
Prof.ssa Manuela Trabuio