

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

DOCENTE: Iacopozzi Giovanna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 1 Sezione: D A.S.: 2016/2017

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 del ½ Cooper. 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. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test della funicella.
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.

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.
- Pallamano: i passaggi, il palleggio, il tiro in porta, regole del gioco

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.

SPORT COME ABITUDINE DI VITA

Dragon boat

Venezia, 31 maggio 2017

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

DOCENTE: Iacopozzi Giovanna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 1 Sezione: B A.S.: 2016/2017

IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

4. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
5. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico, Test del ½ Cooper. 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. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test della funicella.
6. 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.

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

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

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco.
- Pallamano: i passaggi, il palleggio, il tiro in porta, regole del gioco

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.

SPORT COME ABITUDINE DI VITA

Dragon boat

Venezia, 31 maggio 2017

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

DOCENTE: Iacopozzi Giovanna

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 1 Sezione: G A.S.: 2016/2017

IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

7. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
8. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico, Test del ½ Cooper. 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. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test della funicella.
9. 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.

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

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

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco.
- Pallamano: i passaggi, il palleggio, il tiro in porta, regole del gioco

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.

SPORT COME ABITUDINE DI VITA

Dragon boat

Venezia, 31 maggio 2017

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.: 2016/2017

IL MOVIMENTO

Rielaborazione degli schemi motori e le capacità motorie:

10. le capacità coordinative: andature di coordinazione e semplici combinazioni di esercizi a corpo libero di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale ed oculo-podalica
11. le capacità condizionali: Resistenza: corsa lenta e prolungata a regime aerobico, Test del ½ Cooper. 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. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test della funicella.
12. 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.

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI

Atletica leggera:

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

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dall'alto e di sicurezza, regole del gioco.
- Pallamano: i passaggi, il palleggio, il tiro in porta, regole del gioco

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.

SPORT COME ABITUDINE DI VITA

Arrampicata sportiva: quattro lezioni con istruttori federali

Venezia, 31 maggio 2017

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.: 2016/2017

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 del ½ Cooper. 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. Velocità: andature ed esercizi generali (skip, balzi, salti, progressioni, scatti), staffette, Test della funicella. Destrezza: esercitazioni con attrezzi diversi.
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.

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.
- Pallamano: i passaggi, il palleggio, il tiro in porta, regole del gioco

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.
- Corso di difesa personale: quattro lezioni con gli esperti
- Le dipendenze: fumo, alcol e droghe

Venezia, 31 maggio 2017

Il Docente

Prof.ssa Giovanna Iacopozzi

I rappresentanti di classe

