PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2018\2019

CLASSE 1 C

Premessa :

Gli obiettivi indicati nei programmi Ministeriali sono stati quasi completamente esauriti. Durante le lezioni si è cercato di utilizzare l'ambiente e il materiale a disposizione della scuola.

PROGRAMMA

Potenziamento organico: corse ad andature varie per durata e ritmi progressivamente crescenti.

Potenziamento muscolare: esercizi a corpo libero con intensità crescenti .
Esercizi con sovraccarico (pesi).
Si sono conosciute con prove pratiche tutte le macchine per il potenziamento presenti in palestra "pesi".

Mobilizzazione del busto: esercizi combinati nelle varie posizioni.

Scioltezza articolari e periarticolari : si è tentato di impostare esercizi di stretching e di allungamento

Coordinazione neuromuscolare : eserc. di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica

Si è cercato di :

1)sviluppare e coordinare la capacità di rapportarsi agli altri nella realtà;

2) acquisire un metodo organico trasferibile in ogni situazione di lavoro;

3) sviluppare un educazione alla salute che tenga conto: del sé, dell'altro, dell'ambiente

Attività sportive: pallacanestro (fondamentali: palleggio, passaggio due mani petto, piede perno, arresto ad uno e due tempi , tiro da fermo ecc.), pallavolo (palleggio avanti, dietro e in elevazione,bagher frontale e laterale, giochi a due e a tre ecc.), tennis tavolo

Si sono approfonditi i seguenti argomenti teorici:
La morfologia delle ossa .
Lo scheletro assile.
Le articolazioni.
Le posizioni e i movimenti fondamentali.
Regolamento e tecnica della pallacanestro .
Regolamento e tecnica della pallavolo.

Roma 05/6/2019

Giulia Mancini
Marta D'Ascanio

Il docente
Claudio Ticconi

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2018\2019

CLASSE 2 C

Premessa :

Gli obiettivi indicati nei programmi Ministeriali sono stati quasi completamente esauriti. Durante le lezioni si è cercato di utilizzare l'ambiente e il materiale a disposizione della scuola.

PROGRAMMA

Potenziamento organico: corse ad andature varie per durata e ritmi progressivamente crescenti in aerobia e in anaerobia.

Potenziamento muscolare: esercizi a corpo libero con intensità crescenti .
Esercizi con sovraccarico (pesi).
Esercizi con sovraccarico mediante l'utilizzo di attrezzature specifiche
Mobilizzazione del busto: esercizi combinati nelle varie posizioni.

Scioltezza articolari e periarticolari : si è tentato di impostare esercizi di stretching e di allungamento.

Coordinazione neuromuscolare : eserc. di coordinazione oculo-manuale oculo-podalica

Si è cercato di :

1)sviluppare e coordinare la capacità di rapportarsi agli altri nella realtà;

2)acquisire un metodo organico trasferibile in ogni situazione di lavoro;

3)sviluppare un educazione alla salute che tenga conto: del sé, dell'altro, dell'ambiente

Attività sportive: pallacanestro (fondamentali individuali: palleggio, passaggio due mani petto, piede perno, arresto ad uno e due tempi , tiro da fermo terzo tempo ecc., fondamentali di squadra: 2 contro 1, 3 contro 3 ecc.), pallavolo (palleggio avanti, dietro e in elevazione, bagher frontale e laterale, giochi a due e a tre inseriti in delle semplici azioni di gioco ecc.), tennis tavolo badminton,

Si sono approfonditi i seguenti argomenti teorici:

Regolamento e tecnica della pallavolo e del basket.

- Fisiologia del muscolo: classificazione
- La contrazione muscolare
- Il lavoro muscolare
- Apparato cardio circolatorio
- La respirazione
- Nozioni di igiene e di tutela della salute
- Tecnica e regolamento del tennis da tavolo

Roma 05/6/2019

Il docente
Claudio Ticconi

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2018\2019

CLASSE 3 C

Premessa :

Gli obiettivi indicati nei programmi Ministeriali sono stati quasi completamente esauriti. Durante le lezioni si è cercato di utilizzare l'ambiente e il materiale a disposizione della scuola.

PROGRAMMA

Potenziamento organico: corse ad andature varie per durata e ritmi progressivamente Crescenti.

Potenziamento muscolare: esercizi a corpo libero con intensità crescenti .
Esercizi con sovraccarico (pesi).
Esercizi con sovraccarico mediante l'utilizzo di attrezzature specifiche

Mobilizzazione del busto: esercizi combinati nelle varie posizioni.

Scioltezza articolari e periarticolari : si è tentato di impostare esercizi di stretching

Coordinazione neuromuscolare : eserc. di coordinazione oculo-manuale

Si è cercato di :

1)sviluppare e coordinare la capacità di rapportarsi agli altri nella realtà;

2)acquisire un metodo organico trasferibile in ogni situazione di lavoro;

3)sviluppare un educazione alla salute che tenga conto: del sé, dell'altro, dell'ambiente

Attività sportive: pallacanestro (fondamentali individuali: palleggio, passaggio due mani petto, piede perno, arresto ad uno e due tempi , tiro da fermo terzo tempo ecc., fondamentali di squadra: 2 contro 1, 3 contro 3 ecc.), pallavolo (palleggio avanti, dietro e in elevazione, bagher frontale e laterale, giochi a due e a tre inseriti in delle semplici azioni di gioco, simulazioni di situazioni di gara, mini tornei ecc.), tennis tavolo badminton,

Si sono approfonditi i seguenti argomenti teorici:

- La contrazione muscolare
- Trasmissione dell''impulso nervoso (placca neuro motrice)
- Meccanismi energetici
- Lo sci : prevenzione sulle piste da sci - tecnica e materiali principali discipline alpine
- Il B.L.S. (lezioni teorico pratiche con utilizzo di apposito manichino)
- Nozioni di igiene e di tutela della salute

Roma 05/6/2019

Il docente
Claudio Ticconi

Maria Gloria Rosa

Ludovica Ortolani

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2018\2019

CLASSE 4 C

Premessa :

Gli obiettivi indicati nei programmi Ministeriali sono stati quasi completamente esauriti. Durante le lezioni si è cercato di utilizzare l'ambiente e il materiale a disposizione della scuola.

PROGRAMMA

Potenziamento organico: corse ad andature varie per durata e ritmi progressivamente Crescenti.

Potenziamento muscolare: esercizi a corpo libero con intensità crescenti . Esercizi con sovraccarico (pesi).

Mobilizzazione del busto: esercizi combinati nelle varie posizioni.

Scioltezza articolari e periarticolari : si è tentato di impostare esercizi di stretching

Coordinazione neuromuscolare : eserc. di coordinazione oculo-manuale e oculo- podalica

Si è cercato di :

1)sviluppare e coordinare la capacità di rapportarsi agli altri nella realtà;

2)acquisire un metodo organico trasferibile in ogni situazione di lavoro;

3)sviluppare un educazione alla salute che tenga conto: del sé, dell'altro, dell'ambiente

Attività sportive: pallacanestro (fondamentali individuali: palleggio, passaggio due mani petto, piede perno, arresto ad uno e due tempi , tiro da fermo terzo tempo ecc., fondamentali di squadra: 2 contro 1, 3 contro 3 ecc.), pallavolo (palleggio avanti, dietro e in elevazione, bagher frontale e laterale, giochi a due e a tre inseriti in delle semplici azioni di gioco, simulazioni di situazioni di gara, mini tornei ecc.), tennis tavolo badminton,

Si sono approfonditi i seguenti argomenti teorici:

- Sistema nervoso centrale e periferico
- capacità condizionali (la forza: massimale , resistente, veloce. La rapidità: ciclica e aciclica, di reazione . La resistenza: locale , generale e specifica- aerobica e anaerobica. La flessibilità)
- regimi di contrazione muscolare (isometrica, pliometrica, eccentrica, concentrica.)
- Capacità coordinative: generali e speciali
- Nozioni di igiene e di tutela della salute

Roma 05/6/2019

il docente
Claudio Ticconi

Riccardo Caglioni

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2018\2019

CLASSE 1 D

Premessa :

Gli obiettivi indicati nei programmi Ministeriali sono stati quasi completamente esauriti. Durante le lezioni si è cercato di utilizzare l'ambiente e il materiale a disposizione della scuola.

PROGRAMMA

Potenziamento organico: corse ad andature varie per durata e ritmi progressivamente crescenti.

Potenziamento muscolare: esercizi a corpo libero con intensità crescenti .
Esercizi con sovraccarico (pesi).
Si sono conosciute con prove pratiche tutte le macchine per il potenziamento presenti in palestra "pesi".

Mobilizzazione del busto: esercizi combinati nelle varie posizioni.

Scioltezza articolari e periarticolari : si è tentato di impostare esercizi di stretching e di allungamento

Coordinazione neuromuscolare : eserc. di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica

Si è cercato di :

1)sviluppare e coordinare la capacità di rapportarsi agli altri nella realtà;

2) acquisire un metodo organico trasferibile in ogni situazione di lavoro;

3) sviluppare un educazione alla salute che tenga conto: del sé, dell'altro, dell'ambiente

Attività sportive: pallacanestro (fondamentali: palleggio, passaggio due mani petto, piede perno, arresto ad uno e due tempi , tiro da fermo ecc.), pallavolo (palleggio avanti, dietro e in elevazione,bagher frontale e laterale, giochi a due e a tre ecc.), tennis tavolo,

Si sono approfonditi i seguenti argomenti teorici:
La morfologia delle ossa.
Lo scheletro assile
Le articolazioni
Le posizioni e i movimenti fondamentali.
Regolamento e tecnica della pallacanestro .
Regolamento e tecnica della pallavolo.

Roma 05/6/2019

Il docente
Claudio Ticconi

Maria Maucci

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2018\2019

CLASSE 3 D

Premessa :

Gli obiettivi indicati nei programmi Ministeriali sono stati quasi completamente esauriti. Durante le lezioni si è cercato di utilizzare l'ambiente e il materiale a disposizione della scuola.

PROGRAMMA

Potenziamento organico: corse ad andature varie per durata e ritmi progressivamente Crescenti.

Potenziamento muscolare: esercizi a corpo libero con intensità crescenti .
Esercizi con sovraccarico (pesi).
Esercizi con sovraccarico mediante l'utilizzo di attrezzature specifiche

Mobilizzazione del busto: esercizi combinati nelle varie posizioni.

Scioltezza articolari e periarticolari : si è tentato di impostare esercizi di stretching

Coordinazione neuromuscolare : eserc. di coordinazione oculo-manuale

Si è cercato di :

1)sviluppare e coordinare la capacità di rapportarsi agli altri nella realtà;

2)acquisire un metodo organico trasferibile in ogni situazione di lavoro;

3)sviluppare un educazione alla salute che tenga conto: del sé, dell'altro, dell'ambiente

Attività sportive: pallacanestro (fondamentali individuali: palleggio, passaggio due mani petto, piede perno, arresto ad uno e due tempi , tiro da fermo terzo tempo ecc., fondamentali di squadra: 2 contro 1, 3 contro 3 ecc.), pallavolo (palleggio avanti, dietro e in elevazione, bagher frontale e laterale, giochi a due e a tre inseriti in delle semplici azioni di gioco, simulazioni di situazioni di gara, mini tornei ecc.), tennis tavolo badminton,

Si sono approfonditi i seguenti argomenti teorici:

- La contrazione muscolare
- Trasmissione dell''impulso nervoso (placca neuro motrice)
- Meccanismi energetici
- Lo sci : prevenzione sulle piste da sci - tecnica e materiali principali discipline alpine
- Il B.L.S. (lezioni teorico pratiche con utilizzo di apposito manichino)
- Nozioni di igiene e di tutela della salute

Roma 05/6/2019

Il docente
Claudio Ticconi

Farina Gaia

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2018\2019

CLASSE 4 D

Premessa :

Gli obiettivi indicati nei programmi Ministeriali sono stati quasi completamente esauriti. Durante le lezioni si è cercato di utilizzare l'ambiente e il materiale a disposizione della scuola.

PROGRAMMA

Potenziamento organico: corse ad andature varie per durata e ritmi progressivamente Crescenti.

Potenziamento muscolare: esercizi a corpo libero con intensità crescenti . Esercizi con sovraccarico (pesi).

Mobilizzazione del busto: esercizi combinati nelle varie posizioni.

Scioltezza articolari e periarticolari : si è tentato di impostare esercizi di stretching

Coordinazione neuromuscolare : eserc. di coordinazione oculo-manuale e oculo- podalica

Si è cercato di :

1)sviluppare e coordinare la capacità di rapportarsi agli altri nella realtà;

2)acquisire un metodo organico trasferibile in ogni situazione di lavoro;

3)sviluppare un educazione alla salute che tenga conto: del sé, dell'altro, dell'ambiente

Attività sportive: pallacanestro (fondamentali individuali: palleggio, passaggio due mani petto, piede perno, arresto ad uno e due tempi , tiro da fermo terzo tempo ecc., fondamentali di squadra: 2 contro 1, 3 contro 3 ecc.), pallavolo (palleggio avanti, dietro e in elevazione, bagher frontale e laterale, giochi a due e a tre inseriti in delle semplici azioni di gioco, simulazioni di situazioni di gara, mini tornei ecc.), tennis tavolo badminton,

Si sono approfonditi i seguenti argomenti teorici:

- Teoria dell'allenamento (meccanismo della super-compensazione)
- I dolori muscolari post sforzo
- I principi dell'allenamento
- Stress e salute
- Stress e attività fisica
- Il movimento come prevenzione
- Capacità condizionali (forza resistenza ecc.) e capacità coordinative
- Nozioni di igiene e di tutela della salute

Roma 05/6/2019

Il docente
Claudio Ticconi