

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1 Es

A.S. 2021 – 2022

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe tenendo conto che sono state rispettate tutte le norme vigenti anti COVID: distanziamento, mascherine, igienizzazione ambienti, mani e attrezzature.

Attività ludica:

- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podolica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria: CENNI SU

- Apparato scheletrico e articolare:
- Sistema muscolare:
- Diritto alla salute (inerente ad Educazione Civica):
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, dipendenze (inerente ad Educazione Civica).

Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nella sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti

G. Fralocosa
Asiaticci

Anzio,

7/06/2022

Il docente

Prof.ssa Daniela Di Miscio



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1 Fs

A.S. 2021 – 2022

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe tenendo conto che sono state rispettate tutte le norme vigenti anti COVID: distanziamento, mascherine, igienizzazione ambienti, mani e attrezzature.

Attività ludica:

- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podolica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria: cenni su

- Apparato scheletrico e articolare:
- Sistema muscolare:
- Apparato cardiocircolatorio:
- Diritto alla salute (inerente ad Educazione Civica):
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, dipendenze (inerente ad Educazione Civica).

Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nella sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti

CASO *foliano*
Giorgio Lommi

Anzio,

7/06/22

Il docente

Prof.ssa Daniela Di Miscio

D. Miscio

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4 Bs

A.S. 2021 – 2022

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe tenendo conto che sono state rispettate tutte le norme vigenti anti COVID: distanziamento, mascherine, igienizzazione ambienti, mani e attrezzature.

Attività ludica:

- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podolica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria: CENNI SU

- Apparato scheletrico e articolare:
- Sistema muscolare:
- Apparato cardiocircolatorio:
- Apparato respiratorio
- Diritto alla salute (inerente ad Educazione Civica):
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, dipendenze (inerente ad Educazione Civica):
- Alimentazione (inerente ad Educazione Civica).

Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nella sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti

Deiuse Grana

Bobloni Gloria

Anziq

7/06/2022

Il docente

Prof.ssa Daniela Di Misco



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3 Bs

A.S. 2021 – 2022

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe tenendo conto che sono state rispettate tutte le norme vigenti anti COVID: distanziamento, mascherine, igienizzazione ambienti, mani e attrezzature.

Attività ludica:

- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria: Cenni su

- Apparato scheletrico e articolare:
- Sistema muscolare:
- Apparato cardiocircolatorio:
- Apparato respiratorio:
- Tessuti, organi:
- Diritto alla salute (inerente ad Educazione Civica):
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, dipendenze (inerente ad Educazione Civica):
- Alimentazione (inerente ad Educazione Civica).

Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nella sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico,

mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti

Elisse Febbo
Beatrice Rossi

Anzio,

7/06/2022

Il docente

Prof.ssa Daniela Di Miscio



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1 Gs

A.S. 2021-2022

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe tenendo conto che sono state rispettate tutte le norme vigenti anti COVID: distanziamento, mascherine, igienizzazione ambienti, mani e attrezzature.

Attività ludica

- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podolica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria: cenni su

- Apparato scheletrico e articolare:
- Sistema muscolare:
- Diritto alla salute (inerente ad Educazione Civica):
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, dipendenze (inerente ad Educazione Civica).

Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nella sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti

~~Gallo & Mancuso~~
Lorenzo Lombardelli

Il docente

Prof.ssa Daniel Di Miscio



Anzio,

7/06/2022

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2 Fs

A.S. 2021 – 2022

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe tenendo conto che sono state rispettate tutte le norme vigenti anti COVID: distanziamento, mascherine, igienizzazione ambienti, mani e attrezzature.

Attività ludica:

- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria: cenni su

- Apparato scheletrico e articolare:
- Sistema muscolare:
- Apparato cardiocircolatorio
- Diritto alla salute (inerente ad Educazione Civica):
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, dipendenze (inerente ad Educazione Civica).

Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nella sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti

Anastasia Ferrere
Leila Mlerini

Anzio,

7/06/2022

Il docente

Prof.ssa Daniela Di Miscio



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1 Bs

A.S. 2021 – 2022

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe tenendo conto che sono state rispettate tutte le norme vigenti anti COVID: distanziamento, mascherine, igienizzazione ambienti, mani e attrezzature.

Attività ludica:

- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).

Lezioni di teoria: CENNI SU

- Apparato scheletrico e articolare:
- Sistema muscolare
- Apparato respiratorio:
- Tessuti, organi:
- Diritto alla salute (inerente ad Educazione Civica):
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, dipendenze (inerente ad Educazione Civica).

Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nella sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico,

mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti

Nied Tualici

Mark Roricci

Il docente

Prof.ssa Daniela Di Miscio

Anzio,

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2 Bs

A.S. 2021 / 2022

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe tenendo conto che sono state rispettate tutte le norme vigenti anti COVID: distanziamento, mascherine, igienizzazione ambienti, mani e attrezzature.

Attività ludica:

- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria: CENNI su

- Apparato scheletrico e articolare:
- Sistema muscolare:
- Apparato respiratorio
- Diritto alla salute (ed. civica):
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, dipendenze (inerente ad Educazione Civica).

Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nella sede succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti

Francesca Luciani

Valentina Megzi

Anzio,

Il docente

Prof.ssa Daniela Di Miscio