



**LICEO GINNASIO STATALE
RAIMONDO FRANCHETTI – VENEZIA-MESTRE**

Corso del Popolo, 82 VE-MESTRE 30172
Tel. 041/5315531 – Fax 041/5328524 – e-mail: segreteria@liceofranchetti.it
Cod. fiscale 82007660275 - Cod. Scuola VEPC04000L

Anno scolastico 2012/2013

PROGRAMMA SVOLTO - classe I D

disciplina: Scienze motorie

Prof.ssa Laura Burighel, supplente Veronica Peruz

Modulo 1 Contenuti Presentazione programma Norme di comportamento	ore complessive 02
Modulo 2 Contenuti Potenziamento fisiologico - Test d'ingresso per la misurazione di alcune qualità motorie - Attività ed esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi - Attività ed esercizi di opposizione e resistenza - Esercizi di velocità, forza ed elevazione	ore complessive 04
Modulo 3 Contenuti Mobilità articolare -Esercizi di stretching attivo e passivo	ore complessive 03
Modulo 4 Contenuti Pallavolo - esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra - acquisizione dei principi tattici di gioco - acquisizione delle regole fondamentali del gioco	ore complessive 07
Modulo 5 Contenuti Torneo d'istituto	ore complessive 02
Modulo 6 Contenuti Corsa di resistenza: Family run	ore complessive 02
Modulo 7 Contenuti Affinamento capacità coordinative - esercizi con lavoro simmetrico e in opposizione degli arti superiori ed inferiori - esercizi di coordinazione oculo-manuale e di valutazione delle traiettorie - azioni economiche ed efficaci in situazioni complesse - esercizi per percepire e riconoscere il ritmo nelle azioni motorie - esercizi con funicella - esercitazioni di rotolamento su vari piani	ore complessive 04
Modulo 8 Contenuti	ore complessive 02

Partite di pallavolo	
Modulo 9	ore complessive 05
Contenuti	
Pallamano	
- esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra	
- acquisizione dei principi tattici di gioco	
- acquisizione delle regole fondamentali del gioco	
Modulo 10	ore complessive 04
Contenuti	
Yoga e respirazione	
- Attività ed esercizi di rilassamento con il controllo della respirazione	
- Esercizi posturali con tecnica Pilates	
Modulo 11	ore complessive 06
Contenuti	
Pallacanestro	
- esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra	
- acquisizione dei principi tattici di gioco	
- acquisizione delle regole fondamentali del gioco	
Modulo 12	ore complessive 02
Contenuti	
Teoria:	
-La sicurezza in palestra, norme di comportamento, tecniche di primo soccorso	
Modulo 13	ore complessive 03
Contenuti	
Calcio a 5	
- esercizi e giochi finalizzati all'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra	
- acquisizione dei principi tattici di gioco	
- acquisizione delle regole fondamentali del gioco	
Modulo 14	ore complessive 02
Contenuti	
Atletica leggera	
- andature	
- velocità (60 m)	
- ostacoli e over	
Modulo 15	ore complessive 12
Contenuti	
Ginnastica artistica e attrezzistica	
- capovolta avanti, indietro	
- verticale	
- ponte	
- volteggi con pedana	
- spalliera	

Mestre, 2 giugno 2013

Il Docente
Prof.ssa

I Rappresentanti di Classe

.....
.....