



**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 II D

disciplina: Educazione fisica

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 Affinamento capacità coordinative - esercizi con lavoro sia simmetrico che in opposizione degli arti superiori ed inferiori - esercizi di coordinazione oculo-manuale e per la valutazione delle traiettorie - azioni economiche ed efficaci in situazioni complesse - esercizi per percepire e riconoscere il ritmo nelle azioni motorie	ore complessive 03
Modulo 4 Contenuti Mantenimento equilibrio statico e dinamico - Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche e complesse di volo	ore complessive 02
Modulo 5 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 05
Modulo 6 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	ore complessive 03
Modulo 7 Contenuti Mobilità articolare - Esercizi a corpo libero e con attrezzi per il miglioramento della mobilità articolare - esercizi di stretching	ore complessive 03

Modulo 8 ore complessive 02
Contenuti
Torneo d'istituto

Modulo 9 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 10 ore complessive 05
Contenuti
Atletica leggera
- andature
- velocità (60 m)
- partenza dai blocchi
- ostacoli e over
- salti

Modulo 11 ore complessive 04
Contenuti
Yoga e respirazione
- Attività ed esercizi di rilassamento con il controllo della respirazione
- Esercizi posturali con tecnica Pilates

Modulo 12 ore complessive 04
Contenuti
Teoria:
-La sicurezza in palestra, norme di comportamento, tecniche di primo soccorso
-Teoria del movimento e metodologia d'allenamento

Modulo 13 ore complessive 04
Contenuti
Giochi di reazione per affinamento capacità coordinative

Modulo 14 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 15 ore complessive 10
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

.....

.....