



**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**

**Classe IV<sup>a</sup> sez. C**

**Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Docente: PILLA EMANUELA**

**PROGRAMMA SVOLTO**

Il programma preventivato nel piano annuale è stato svolto con i seguenti contenuti disciplinari:

<b>Modulo</b>	<b>ore 62</b>
<p><b>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></p> <p><u>Contenuti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali ed in particolare della resistenza aerobica, della velocità, della mobilità articolare, del potenziamento muscolare.</li><li>• Esercitazioni per l'affinamento della coordinazione dinamica generale e l'integrazione degli schemi motori acquisiti nei precedenti periodi scolastici.</li></ul> <p>Questi obiettivi sono stati raggiunti per mezzo di attività di corsa lenta e prolungata, attività di pre-atletismo generale, andature preatletiche, esercizi a carico naturale e di opposizione, esercizi di equilibrio sul posto e in movimento, a corpo libero e con attrezzi; esercizi di rinforzo e recupero della motricità di base (correre, saltare, arrampicare, rotolare, prendere e lanciare) anche attraverso l'utilizzazione specifica e di riporto di grandi e piccoli attrezzi; progressioni didattiche ed esercitazioni di preacrobatica (capovolta rotolata, saltata, verticali in sospensione alla spalliera); giochi pre-sportivi e sportivi.</p>	17
<p><b>Lo sport, le regole e il fair play</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Atletica leggera</b></li></ul> <p><u>Contenuti:</u></p> <p>Il riscaldamento e le andature preatletiche. Lo stretching dalle varie posizioni. La corsa veloce e di resistenza, il getto del vortex, il salto in lungo, il salto in alto stile Fosbury.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Giochi sportivi</b></li></ul> <p><u>Contenuti:</u></p> <p>Illustrazione delle regole dei giochi e delle specialità sportive affrontate, nonché dei relativi comportamenti di correttezza e di "fair play". Progressioni didattiche, esercitazioni in gruppo con giochi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra delle seguenti discipline sportive: la pallavolo, la pallacanestro, la pallamano, il calcetto.</p>	23

<p><b>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Orienteering</b></li> </ul> <p><u>Contenuti</u>          Conoscenza ed uso degli strumenti di orientamento (lettura di una carta geografica e di mappe di orienteering), la classe ha partecipato ad una gara di Orienteering presso il parco di San Giuliano.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nuoto</b></li> </ul> <p><u>Contenuti</u>          La tecnica dei quattro stili e dei tuffi. Attività integrative previste in orario curriculare: la classe ha effettuato un ciclo di 8 lezioni di nuoto presso la piscina comunale di Via Circonvallazione.</p>	20
<p><b>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></p> <p><u>Contenuti:</u>          Sono stati trattati i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni in palestra.</li> <li>• La scelta di praticare lo sport attivo, per l'acquisizione di un corretto stile di vita.</li> </ul>	2

**Attività didattiche integrative**

La classe ha partecipato alla corsa podistica Family Run e alla gara di orienteering al parco cittadino di San Giuliano.

Gli alunni interessati hanno partecipato alle attività facoltative di gruppo sportivo di pallavolo, calcetto, organizzate dalla scuola in orario pomeridiano, nonché alle manifestazioni sportive nell'ambito del progetto "Città di Mestre": tornei interistituto di pallavolo, di calcetto, di basket, di triathlon di atletica leggera.

Mestre, 3 giugno 2013

La Docente

*Emanuela Pilla*