



**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 V^a 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:

Modulo	Totale ore 65
<p>La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</p> <p><u>Contenuti:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni per il miglioramento delle capacità condizionali ed in particolare della resistenza aerobica, della velocità, della mobilità articolare, del potenziamento muscolare.• Esercitazioni per l'affinamento della coordinazione dinamica generale e l'integrazione degli schemi motori acquisiti nei precedenti periodi scolastici. <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; giochi pre-sportivi e sportivi.</p>	20
<p>Lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none">• Atletica leggera <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">• Giochi sportivi: <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>	25

<p>Attività didattiche integrative in orario curriculare</p> <ul style="list-style-type: none"> • tennis (Ciclo di 8 lezioni di presso la Società Sportiva “T.C.Mestre”) <p><u>Contenuti:</u> I colpi fondamentali del tennis: diritto, rovescio, volè, servizio.</p>	16
<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p> <p><u>Contenuti:</u> Sono stati trattati i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni in palestra. • L'apparato scheletrico. • Intervento degli operatori dell'AVIS con attività di gruppo e giochi di ruolo. 	4

Attività didattiche integrative

La classe ha partecipato alla corsa podistica Family Run al parco cittadino di San Giuliano. Gli alunni interessati hanno partecipato alle attività facoltative di gruppo sportivo di pallavolo e 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.

Mestre, 3 giugno 2013

La Docente

Emanuela Pilla