



**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. E

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 56
<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; progressioni didattiche ed esercitazioni di preacrobatica (capovolta rotolata, saltata); giochi pre-sportivi e sportivi.</p>	14
<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.</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>	26

<p>Attività didattiche integrative in orario curricolare</p> <ul style="list-style-type: none"> • tennis (Ciclo di 6 lezioni di presso la Società Sportiva “T.C.Mestre”) <p><u>Contenuti:</u> I colpi fondamentali del tennis: diritto, rovescio, volè, servizio.</p>	12
<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. • Le articolazioni, i traumi da distorsione e lussazione. • 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