

Istituto d'Istruzione Superiore licei Bruno-Franchetti
di Mestre-Venezia

Programma svolto di Scienze Motorie

Anno scolastico 2015/16

Insegnante: Pedrocco Silvia

Classe 1 D indirizzo Scienze Applicate

- Attività per l'accoglienza, presso il campo per l'atletica di S. Giuliano, con alcune prove relative ad abilità e schemi motori basilari (correre, saltare, lanciare).
- Rilevazione di alcuni dati personali, attraverso test di ingresso ed in itinere, relativamente ad alcuni aspetti delle capacità "condizionali e coordinative": reazione e incremento velocità; potenza principali gruppi muscolari; lavoro a coppie con rilevazione di alcuni dati relativi alla coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica, con esercizi specifici con palloni per la pallavolo, pallamano e calcio.
- Partecipazione alla "Family-run" (4000 mt circa), con rilevazione risultati personali.
- Lavoro per la stimolazione del "condizionamento organico" attraverso esercitazioni in circuito, a corpo libero e/o con attrezzature (bacchette, funicelle, cerchi, palle mediche...) per la resistenza locale e generale, la forza, la velocità, la mobilità articolare, la destrezza generale.
- Piani ed assi convenzionali del corpo umano. I Movimenti sui piani principali, di tutto il corpo o di suoi segmenti.
- Badminton: esercizi per i fondamentali tecnici basilari (clear, drop, lift, smash, servizio). Regolamento e prove di gioco in singolo e doppio. Torneo di classe individuale.
- Avviamento alla pallavolo: esercitazioni per il palleggio, bagher, battute, schiacciate. Regolamento e prove di gioco su campo regolare.
- Partecipazione per un gruppo di alunni/e, al torneo di istituto di Pallavolo misto.
- " Orienteering": spiegazione teorica e prova specifica con gara a coppie, presso il Parco Albanese di Venezia- Mestre.
- Esercitazioni di allungamento per i gruppi muscolari principali: Stretching (metodo "Anderson").
- Avviamento alla Pallamano: esercitazioni per il palleggio, passaggi e tiro in porta (piazzato e in sospensione). Giochi propedeutici. Regole di base e prove di gioco.
- Avviamento al Calcio a 5: esercitazioni per il controllo oculo-podalico della palla, passaggi, tiri in porta da varie angolazioni; regolamento e prove di gioco.
- Atletica leggera: andature ed esercizi di preatletica; propedeutici per la corsa di velocità e per il salto in lungo con stile in raccolta; esercizi preparatori per il lancio del "Vortex" .

Tutta l'attività svolta, è sempre stata accompagnata da spiegazioni teoriche specifiche, sulle quali si è basato anche il lavoro di apprendimento-verifica, per gli alunni esonerati, dalle attività pratiche, per alcune lezioni o periodi dell'anno scolastico.

Tutti gli studenti hanno sostenuto prove di verifica pratiche ed anche scritte, per rilevare il livello di conoscenze ed abilità acquisite.

Mestre lì, 01/06/2016

L'Insegnante

Gli Studenti