



**LICEO STATALE "G. FRACASTORO"
VERONA**

Anno scolastico 2020 - 21

Programma svolto della docente:

CHIARA ADAMI

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 3 SEZ. A
Ore settimanali: 2**

Programma svolto in pratica

1) Esercizi per il Potenziamento fisiologico (funzione respiratoria e cardio-circolatoria)

- corsa prolungata, corsa alternata ad esercizi e/o andature;
- ripetizione di esercizi e/o fondamentali con impegno dei più importanti distretti muscolari e conseguente stimolo e sviluppo della funzione respiratoria e cardio-circolatoria.

_attività in ambiente naturale-corsa lenta in campo all'aperto. Valutazione sui 1000 metri

2) Esercizi per la Tonificazione muscolare, con particolare riferimento alla muscolatura della parete addominale, degli arti inferiori e superiori, della regione toracica e della parte alta del dorso (adduttori ed elevatori della scapola e muscoli del collo).

Inoltre si è cercato, con ripetute e circuiti, di sviluppare la forza veloce, pliometrica, isometrica e resistente, e di sottolineare quegli esercizi e quelle posture con significato e valore prevalentemente correttivo.

Questi obiettivi sono stati perseguiti lavorando al corpo libero con e senza musica ,mediante l'ausilio di piccoli attrezzi o proponendo semplici esercizi propedeutici ai grandi attrezzi, oppure attraverso la ripetizione dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi.

3) Esercizi per la mobilità articolare e per l'allungamento muscolare

- le principali articolazioni interessate sono state l'anca, il bacino, la colonna vertebrale, la spalla e la caviglia, con esercizi individuali e a coppie, al corpo libero e/o mediante l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi, in forma attiva e passiva;

- Per quanto concerne gli esercizi di allungamento muscolare, ho insistito in modo prioritario sui distretti muscolari sede di un elevato tono posturale e di sostegno.

Entrambi gli obiettivi, che in molti casi vengono sollecitati contemporaneamente con la proposta di particolari esercizi, sono stati collocati o all'inizio della lezione come fase preparatoria all'insegnamento nuovo, o dopo un'intensa esercitazione come momento di recupero attivo, o in appendice alla lezione stessa come fase di defaticamento e rilassamento psico-somatico.

4) Sviluppo ed affinamento dei fondamentali individuali di tre sport

CALCIO

-esercizi di sensibilizzazione oculo-pedale

-Esercizi per il passaggio-

Esercizi per il tiro in porta

-gioco con regole facilitate

BADMINTON

-esercizi di sensibilizzazione-i vari tipi di colpi sul volano-regole- gioco individuale e doppio- torneo con valutazione

ROLLER

Roller blade esercizi di sensibilizzazione-limoni- pattinata avanti curva slalom frenata - pattinata libera all'aperto

5) Avviamento alle principali Specialità Atletiche

CORSA

Andature atletiche (skip, corsa calciata , passo saltellato, balzi ecc...).

Esercizi di sensibilizzazione del piede per una corretta fase di spinta (rullate av. e dietro sul posto o camminando, marcia, corsa a occhi chiusi ecc...).

Allunghi, progressivi, partenze variate ,corsa veloce ,scatti

.

6) avviamento alla ginnastica artistica

VERTICALE(argomento non finito)

Esercizi propedeutici – verticale alla spalliera

7) uscite in ambiente naturale

Camminata sulle colline circostanti

Uscita in bicicletta verso Avesa e la val Borago

Programma svolto in modalità DAD:

Lezioni teoriche sull'apparato osseo muscolare e articolare con successivo questionario di verifica sulla comprensione degli argomenti su Google moduli.

Regolamento del Calcio a 5 e dell'atletica leggera-Visione del film "Il Campione"

Visione del docufilm sul mondo paraolimpico "Rising Phoenix" e breve riflessione con la classe

Costruzione di ppt a gruppi

EDUCAZIONE CIVICA

la salute dinamica-concetto di benessere - formazione autonoma dei gruppi di lavoro- valutazione

Il programma ha subito continui riadattamenti dovuti alla Pandemia in corso

Verona 3 giugno 2021

La docente
Prof.ssa Chiara Adami