



LICEO STATALE "G. FRACASTORO"  
VERONA

Anno scolastico 2022/23

Programma svolto<sup>1</sup> della docente: prof.ssa Laura Recchia

---

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 1<sup>^</sup> SEZ. AL**

**Ore settimanali: 2**

Esercizi di attivazione generale, esercizi di stretching, esercizi specifici per le capacità coordinative e condizionali, esercizi per affinare e consolidare gli schemi motori, esercizi di preacrobatica, esercizi per acquisire abilità motorie, usare consapevolmente esercizi con finalità specifiche, esercizi sui fondamentali individuali e di squadra e semplici tattiche di gioco.

Attività in situazioni significative in relazione all'età degli studenti, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili:

- a carico naturale e aggiuntivo • di opposizione e resistenza
- con piccoli e ai grandi attrezzi codificati e non codificati
- di controllo tonico e di respirazione • con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio temporali diversificate
- con l'utilizzo di attrezzi per la tonificazione generale
- di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo

Esercitazioni relative a:

- a. Attività sportive individuali e/o di squadra
- b. Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati
- c. Attività tipiche dell'ambiente naturale (quando possibile)
- d. Indicazioni, progettazione di attività finalizzate
- f. Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività
- g. Partecipazione a Campionati Studenteschi e Tornei di Istituto.

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

esposti per unità didattiche/moduli/percorsi formativi/approfondimenti

|   |  |
|---|--|
| Unità didattiche  |  |
| Il riscaldamento motorio, aspetti funzionali nel movimento            |  |
| Aspetti salutistici del movimento, la camminata, la corsa: resistenza |  |
| Assi e piani del corpo umano  |  |
| Caratteristiche e funzioni delle ossa e dello scheletro umano.        |  |

---

|  |  |
|--|--|
| Nomi delle principali ossa del corpo umano.  |  |
| Linguaggio specifico essenziale disciplinare.  |  |
| Uscita di trekking (progetto accoglienza classi 1^) sulle Torricelle   |  |
| La colonna vertebrale, caratteristiche e funzioni.   |  |
| Esercizi di potenziamento muscolare e mobilità articolare e stretching, coordinazione dinamica, rapidità/velocità e resistenza.  |  |
| Circuiti in palestra di potenziamento funzionale e muscolare.<br>Circuiti di destrezza motoria e rapidità.   |  |
| Pallavolo esercizi sui fondamentali tecnici palleggio, bagher e battuta. Gioco regolamento essenziale: partite a squadre<br>Gestualità arbitrale essenziale.   |  |
| Nomi dei principali muscoli scheletrici, classificazione e proprietà fondamentali dei m.   |  |
| La contrazione muscolare : tipologie (concentrica, eccentrica, isometrica)   |  |
| Badminton impugnatura della racchetta, esercizi su tecnica colpi base e gioco (singolare e doppio)<br>Tennis-tavolo, occasionale   |  |
| Attività e giochi pre-sportivi<br>utili per lo sviluppo della tattica e strategia di gruppo, abilità e pre-requisiti dei giochi sportivi   |  |
| Esercizi con piccoli attrezzi della palestra: funicella, uso formale (saltelli) e informale.   |  |
| Attività dinamica con abilità specifiche e generali di coordinazione: capovolta avanti, mezzo-ponte, elementi di pre-acrobatica, verticale, ruota.   |  |
| Sicurezza in palestra : assistenza diretta e indiretta nelle attività a corpo libero.  |  |
| Pattinaggio sul ghiaccio ( Pista dell'Arsenale )   |  |
| Ultimate frisbee, gioco e aspetti tecnici base delle modalità di passaggio/presa (dritto o tre dita, rovescio o quattro dita, rovesciato)  |  |
| Grandi attrezzi della palestra:<br>trave di equilibrio, equilibri e traslocazioni base<br>spalliera: progressione a corpo libero su proposta grafica dell'insegnante.  |  |
| Pallamano, fondamentali (palleggio, conduzione palla, passaggi, tiro in porta) e gioco a squadre con regole base   |  |
| Basket, es. su fondamentali individuali palleggio, passaggio, tiro a canestro piazzato.<br>Gioco con regole fondamentali (3 vs 3)  |  |
| I benefici del movimento su aspetti funzionali del corpo umano.  |  |
| Potenziamento e attività con gli attrezzi (funicella, palla medica, bacchette, panca...)   |  |
| Calcetto, regole base e attività di gioco a squadre.   |  |
| Corsa, corsa veloce e staffette. Test di velocità.   |  |
| Volteggio al cavallo e pedana Ruether: v. con divaricata, inframezzo, in salto.  |  |
| Palla-Tutto, abilità della pallavolo in sport inclusivo.   |  |
| Educazione Civica : Il Fair Play nello Sport, approfondimenti individuali.   |  |
| Su classroom materiale di alcuni argomenti trattati.   |  |
| Partecipazione (di una componente degli studenti della classe) alla Campestre di Istituto (e alle fasi Provinciale e Regionale), alla Giornata di Atletica Leggera e ai Tornei di Istituto, pallavolo, basket (3 vs 3) |  |
| L'importanza di osservare la postura durante l'accrescimento.<br>Osservare la postura sui piani dello spazio; Bending Test, Triangoli della taglia.  |  |
| Uscita Didattica a Boscopark, percorsi di abilità in ambiente naturale.  |  |
| Palla-Tamburello, impugnatura, esercizi e gioco, regolamento essenziale  |  |