



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 2<sup>A</sup> SEZ. CE**

**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.	
La colonna vertebrale, caratteristiche e funzioni.	
Le articolazioni del corpo, tipologia delle principali articolazioni e caratteristiche degli elementi che le compongono o che in esse troviamo (superfici ossee, cartilagine, capsula a., legamenti, tendini....) La mobilità articolare.	
Esercizi di potenziamento muscolare e mobilità articolare e stretching, coordinazione dinamica, rapidità/velocità e resistenza.	
Camminata sulle Torricelle.	
Circuiti in palestra di potenziamento funzionale e muscolare. Circuiti di destrezza motoria e rapidità.	
Pallavolo esercizi sui fondamentali tecnici palleggio, bagher e battuta. Gioco regolamento essenziale: partite a squadre 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 dei colpi base e gioco (singolare e doppio) Tennis-tavolo, occasionale	
Attività e giochi pre-sportivi 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, mezzoponte, elementi di pre-acrobatica, verticale, ruota, rondata.	
Sicurezza in palestra : assistenza diretta e indiretta nelle attività a corpo libero.	
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: trave di equilibrio, equilibri e traslocazioni base 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. Gioco con regole fondamentali (3 vs 3)	
I benefici del movimento su aspetti funzionali del corpo umano.	
Potenziamento e attività pratica con attrezzi (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.	
Educazione Civica. Educazione Stradale: regole e consapevolezza con particolare riferimento a pedoni, ciclisti e motocicli.	
Su classroom materiale di alcuni argomenti trattati.	
Partecipazione (di una componente degli studenti della classe) alla Campestre di Istituto, alla Giornata di Atletica Leggera e ai Tornei di Istituto di basket (3vs3) e pallavolo.	
Uscita didattica a Boscopark, percorsi di abilità motoria in ambiente naturale.	
L'importanza di osservare la postura durante l'accrescimento. Osservare la postura sui piani dello spazio; Bending Test, Triangoli della taglia.	
Palla-Tamburello, impugnatura, esercizi e gioco, regolamento essenziale	
Acro-ginnastica: prese, equilibri e tenuta muscolare in figure "piramidali" a gruppi.	