



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

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

Anno scolastico 2022-2023

Programma svolto¹ della docente: prof.ssa Laura Recchia

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4^A SEZ. AE S

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, prove di resistenza su Lungadige.	

Esercizi di potenziamento muscolare e mobilità articolare e stretching, coordinazione dinamica, rapidità/velocità e resistenza.	
Camminata sulle Torricelle e percorsi cittadini.	
Circuiti in palestra di potenziamento funzionale e muscolare. Circuiti di destrezza motoria e rapidità.	
Aspetti principali della fisiologia dell'apparato cardio-circolatorio, parametri dell'att. Cardiaca, cuore, circolazione, sangue.	
Pallavolo esercizi sui fondamentali tecnici palleggio, bagher e battuta. Gioco regolamento essenziale: partite a squadre Gestualità arbitrale essenziale.	
Badminton impugnatura della racchetta, esercizi su tecnica colpi base e gioco (singolare e doppio)Tennis-tavolo, occasionale	
Attività e giochi pre-sportivi (palla-infinita, bandiera genovese, ...) 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.	
Circuiti in palestra con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.	
Partecipazione di una componente della classe alla Gara di Sci di Istituto a S. Valentino.	
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.	
Attività di pattinaggio su ghiaccio all'Arsenale.	
Pallamano, fondamentali (palleggio, conduzione palla, passaggi, tiro in porta) e gioco a squadre con regole base	
Attività coordinative in circuiti di destrezza e velocità	
Aspetti principali della fisiologia dell'apparato respiratorio, gli organi della respirazione, la respirazione	
Basket, es. su fondamentali individuali palleggio, passaggio, tiro a canestro piazzato. Gioco con regole fondamentali (3 vs 3)	
Potenziamento e attività pratica con attrezzi (palla medica, bacchette, panca...)	
Calcetto, regole base e attività di gioco a squadre.	
Uscita didattica a Boscopark, percorsi di abilità in ambiente naturale.	
Corsa, corsa veloce e staffette. Test di velocità.	
Volteggio al cavallo e pedana Ruether: v. con divaricata, inframezzo, in salto.	
Educazione Civica : norme base di sicurezza e prevenzione; protocollo BLS (Basic Life Support) e BLS-D (Defibrillatore) in situazioni di emergenza. Attività teorica e pratica con manichino Little- Ann.	
Su classroom materiale di alcuni argomenti trattati.	
Partecipazione (di una componente degli studenti della classe) al Torneo di basket e pallavolo e alle attività di staff arbitraggio.	
Palla-tutto, gioco inclusivo con abilità pallavolistiche.	
Stretching, esercizi individuali su tappetino.	
Palla-Tamburello, impugnatura, esercizi e gioco base con regolamento essenziale	

Verona, 03/03/2023

La docente
Prof.ssa Laura Recchia