



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

**Anno scolastico 2019 - 20**

**Programma svolto del/la docente:**

**PALERMO EMANUELA**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE  
Ore settimanali: 2**

**CLASSE 5 SEZ. A**

**Programma svolto nel periodo 11/09/2019 - 22/02/2020:**

- Ripasso e pratica dei principali giochi di movimento svolti durante gli scorsi anni
- Ripasso e pratica dei principali giochi sportivi : calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, con relative prove di arbitraggio
- Esercitazioni di base per uniocckay e baseball e pratica del gioco adattato alle strutture scolastiche
- esercitazioni di attività motoria prolungata nel tempo: momenti di corsa prolungata con aumento del tempo di lavoro in preparazione alla campestre d'istituto
- esercitazioni a corpo libero preparatorie alla preacrobatica per lo svolgimento di una progressione a corpo libero adeguata alle singole possibilità motorie ; ripasso e recupero della capriola, verticale e ruota
- ripasso delle capacità motorie e approfondimento sui processi energetici in relazione al tipo di attività motoria
- utilizzo dei grandi attrezzi quali il cavallo e la cavallina
- ripasso e prove di salto in lungo ed informazioni e prove sul salto triplo in preparazione alla giornata dell'atletica leggera d' istituto che si sarebbe dovuta svolgere in aprile

**Programma svolto dal 27 febbraio al termine dell'a.s. in modalità DAD<sup>1</sup>:**

- Rianimazione cardio polmonare (RCP) : recupero argomenti teorici svolti nella parte pratica durante la classe 4<sup>a</sup> tramite videolezione e assegnazione di video tratti dai canali della croce rossa. Compilazione di un questionario quale verifica sulla comprensione

---

<sup>1</sup> Il programma risulta modificato rispetto al Piano di lavoro iniziale, come approvato nei consigli di classe di marzo e definito in quelli di aprile, in linea con le delibere del Collegio dei docenti del 3/04/2020

- Spiegazione di filmati su esercitazioni riguardanti la Zumba e il kickboxing con interrogazione su alcune parti a piacere
- Assegnazione di brevi filmati per esercitazioni di stretching , rafforzamento addominali e arti inferiori e superiori. Proposte di lavoro workout
- Informazioni di base sulla corretta alimentazione

Verona, 25 maggio 2020

Il / la docente: Palermo E.