



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

Anno scolastico 2019 - 20

Programma svolto del/la docente:

Galvagni Elisabetta

MATERIA: Scienze motorie e sportive
CLASSE 5^ SEZ. AES
Ore settimanali: 2

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

Nozioni di primo soccorso e aiuto agli infortunati.

Movimenti fondamentali (correre-saltare -lanciare)

Educazione alla salute (prevenzione degli infortuni, nozioni di primo soccorso)

- Esercizi di respirazione e rilassamento
- Esercizi di interpretazione dei vari ritmi
- Esercizi di precisione
- Esercizi che implicano la ricerca di equilibrio statico e dinamico
- Esercizi di movimento a coppie e/o a gruppo
- Circuiti e percorsi con ausilio dei vari attrezzi
- Esercizi di preatletica
- Esercizi a carico naturale e/o con carichi leggeri
- Esercizi di reattività e velocità di esecuzione e di spostamento
- Esercizi di flessibilità
- Esercizi di mobilità
- Esercizi per il miglioramento della resistenza.

Tutti i tipi di esercizi sono stati eseguiti individualmente, a coppie, a gruppi, in progressione o in circuito a seconda delle finalità.

- elementi di atletica: corsa veloce ;corsa di resistenza;
- Circuit training,
- Esercizi in elevazione e coordinazione
- elementi fondamentali derivati da discipline inerenti il benessere generale ed il rilassamento;
- giochi sportivi: pallavolo, basket, pallamano adattati alle reali capacità della classe quindi con la reale possibilità di stravolgere completamente il gioco così come comunemente conosciuti; giochi proposti dagli alunni

Programma svolto dal 27 febbraio al termine dell'a.s. in modalità DAD¹:

- Combinazioni e progressioni di esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- esercitazioni a corpo libero
- esercizi per il potenziamento muscolare a carico naturale o con piccoli attrezzi presenti in casa
- produzione di un elaborato personale “sport e nuova situazione emergenziale”
- verifica scritta sui principali muscoli utilizzati durante le video- lezioni pratiche durante la DAD.

Verona, 25/05/2020

Il / la docente Prof. ssa Galvagni Elisabetta

¹ 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