



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

Anno scolastico 2019 - 20

Programma svolto del/la docente:

___MONICA CRISTOFOLI___

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5^A SEZ. _AL_

Ore settimanali: 2

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

Corsa di resistenza aerobica (mt. 1000) capacita' condizionali (resistenza ,forza, velocità)	Settembre – ottobre	8
Combinazione a corpo libero su base musicale a gruppi con coreografia ideata dagli alunni	Gennaio-Febbraio	12
Giochi Sportivi alternativi : tamburello, badminton tennis tavolo	Tutto il primo quadrimestre	6
Pallavolo : schemi di ricezione a tre , con inserimento degli alzatori dalla zona 1 e dalla zona 6 schemi di gioco con i ruoli : alzatore, centrale , laterale. Gioco libero senza schemi e ruoli	Tutto primo quadr. (pal. A)	12
Circuito tonificazione muscolare generale 20 stazioni cambio 30''	Novembre-Dicembre-Gennaio	3
Tennis tavolo: gioco continuato utilizzato solo da alcuni studenti	Tutto l'anno	
Teoria : Principi di Primo Soccorso manovre di BLS, utilizzo del Defibrillatore (Teoria)	Gennaio-Febbraio	3

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

Lezione pratica : riscaldamento generale sul posto, esercizi di tonificazione muscolare generale con particolare attenzione ai muscoli addominali
Lezione pratica di Pilates (metodica di esercizi a corpo libero basati sulla concentrazione e il controllo del corpo):obiettivo, migliorare la consapevolezza di sé, del corpo e della mente attraverso la percezione del movimento e del " non movimento".
TEORIA : ripasso del PRIMO SOCCORSO, BLS (Basic Life Support), Defibrillatore, primo intervento ad infortuni alle ossa, alle articolazione e ai muscoli, posizione laterale di sicurezza, manovra di Heimlich, ferite ed emorragie, comportamento della catena della sopravvivenza, art.593 del codice penale
Verifica scritta utilizzando la classe virtuale di classroom

Verona 15 -05 2020

La Docente *Monica Cristofoli*

