



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

**Anno scolastico 2019 - 20**

**Programma svolto del/la docente:**

**\_\_\_MONICA CRISTOFOLI\_\_\_**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE 5<sup>A</sup> SEZ. \_BL\_**

**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''   | 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 DAD<sup>1</sup>:**

|  |
|--|
| 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*