



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

**Anno scolastico 2019 - 20**

**Programma svolto del docente:**

**Ferdinando Centurino**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE 5 ^ SEZ. Bs**

**Ore settimanali: 2**

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

1. La conoscenza delle principali caratteristiche tecnico-tattiche e la pratica dei seguenti sport: pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcetto.
2. La ricerca del movimento razionale, fino a adeguarlo a obiettivi raggiungibili.
3. La conoscenza generica dei principali gruppi muscolari e delle proprie capacità, anche tramite test.
4. Razionalizzare il movimento, fino a adeguarlo ad obiettivi raggiungibili.
5. La ricerca del miglioramento o del mantenimento delle capacità condizionali e coordinative.
6. La conoscenza ed effetti delle principali sostanze dopanti negli ultimi quaranta anni.
7. L'Educazione Fisica come abitudine permanente di vita, per il raggiungimento di un migliore stato di salute, o il mantenimento di uno stato di salute buono.

Tramite i seguenti mezzi:

- I. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallavolo.
- II. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallacanestro.
- III. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallamano.
- IV. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco del calcio/calcetto.
- V. Giochi popolari o non convenzionali: rugby, badminton, tennis tavolo, hitball, palla-tutto.
- VI. Esercizi di mobilità e tonificazione generale, proposti anche come andature.
- VII. Avviamento alla corsa.
- VIII. Test sulle capacità condizionali.
- VIII. Attività di collegamento, riscaldamento, defaticamento.

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

- Proposte di attività motorie compatibili con la condizione di quarantena
- Effetti del movimento in generale
- Analisi con proposte di esempi pratici delle principali attività da palestra.
- Indicazioni metodologiche relative all'attività sportiva o motoria.
- Aggiornamento delle regole del basket.

Verona, 07/05/20

Il docente  
Ferdinando Centurino

---

<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