



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

Anno scolastico 2020-21

Programma svolto¹ della docente:

Prof.ssa Chiara Adami

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5^A SEZ. B

Ore settimanali:2

Premessa

L'introduzione della didattica a distanza per tutte le classi e, successivamente, il divieto di proporre attività motorie (cit. dalla circ 178 "Le esercitazioni pratiche - es. esercizi motori, esperienze di chimica e fisica - a distanza non sono consentite, in quanto in caso di infortunio risulterebbe impossibile provare di aver effettuato idonea vigilanza) hanno ridotto il campo d'azione per buona parte dell'anno scolastico, impoverendo la didattica di una disciplina prettamente pratica, per cui le attività proposte sono state purtroppo assai limitate.

Parte Pratica:

1) Esercizi per il Potenziamento fisiologico (funzione respiratoria e cardio-circolatoria)

- corsa prolungata, corsa alternata ad esercizi e/o andature;
 - ripetizione di esercizi e/o fondamentali con impegno dei più importanti distretti muscolari e conseguente stimolo e sviluppo della funzione respiratoria e cardio-circolatoria.
 - _attività in ambiente naturale-corsa lenta in campo all'aperto-camminate sulle colline circostanti
- Valutazione con test sui 1000 metri

2) Esercizi per la Tonificazione muscolare, con particolare riferimento alla muscolatura della parete addominale, degli arti inferiori e superiori, della regione toracica e della parte alta del dorso (adduttori ed elevatori della scapola e muscoli del collo). I lavori sono stati proposti dai ragazzi che avevano costruito dei circuiti HIIT durante le ore di didattica a distanza

3) Esercizi per la mobilità articolare e per l'allungamento muscolare

- le principali articolazioni interessate sono state l'anca, il bacino, la colonna vertebrale, la spalla e la caviglia, con esercizi individuali e a coppie, al corpo libero e/o mediante l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi, in forma attiva e passiva;
- Per quanto concerne gli esercizi di allungamento muscolare, ho insistito in modo prioritario sui distretti muscolari sede di un elevato tono posturale e di sostegno.

Entrambi gli obiettivi, che in molti casi vengono sollecitati contemporaneamente con la proposta di particolari esercizi, sono stati collocati o all'inizio della lezione come fase preparatoria all'insegnamento nuovo, o dopo un'intensa esercitazione come momento di recupero attivo, o in

appendice alla lezione stessa come fase di defaticamento e rilassamento psico-somatico.

4) Sport individuali: il Badminton

Storia-regole-tecnica-organizzazione e svolgimento di un torneo

5) Sport di squadra: il Baseball

Principali regole con visione di filmati- fondamentali e gioco con regole semplificate

6) Organizzazione di un torneo a 4 squadre sui tre giochi sportivi: pallavolo-calcio e ultimate

7) Uscita in bicicletta

8) Discipline atletiche al campo sportivi Avesani

Parte Teorica

- 1) Il doping nello sport-Aspetti fisiologici e risvolti etici-lavori di gruppo
- 2) Visione del film Rising Phoenix sulla disabilità e il mondo paraolimpico-
- 3) Lo sport e la natura: lavori di gruppo sugli sport outdoor (tecniche-attrezzature-conoscenze-prerequisiti ecc..)
- 4) Visione di filmati sul baseball e sul badminton in preparazione alla parte pratica

Educazione Civica

- 1) Incontro con volontari ADMO PADOVA per la sensibilizzazione alla donazione del midollo osseo

Verona,4 maggio 2021

La docente
Prof.ssa Adami Chiara