



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

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

Anno scolastico 2020-21

Programma svolto¹ del/la docente:

Monica Cristofoli

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 5^A SEZ. BL

Ore settimanali: 2

La Didattica a distanza per tutte le classi ha condizionato enormemente lo svolgimento del programma per una materia prettamente Pratica.

Successivamente, l'introduzione di una circolare Regionale n 178, pone il DIVIETO di far fare attività pratica a distanza. (" 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 sorveglianza),
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 molto limitate. Comunque con la classe quinta BL è stato svolto questo programma:

Corsa di resistenza aerobica (mt. 1000) capacità condizionali (resistenza ,forza, velocità)
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
Teoria : Principi di Primo Soccorso in particolare riferimento agli infortuni legati alla Materia di Scienze Motorie Manovre di BLS utilizzo del Defibrillatore (Teoria)
Trekking zone limitrofe alla scuola
Preparazione teorica alle Donazioni (del sangue, del midollo dei capelli , degli organi ect.) presentazione di Power Point preparati dagli studenti

¹ Inserire in modo dettagliato anche i **contributi al curriculum di Educazione civica** realizzati (come da Prospetto approvato in cdc e allegato aggiornato al Documento del 15 maggio)

Esercitazione varie andature atletiche valutate come circuito a tempo con valutazione precisione del gesto tecnico e velocità di esecuzione)

TEORIA : Elementi di Primo soccorso : C.A.B., tecnica del massaggio Cardiaco e della respirazione Artificiale, primo soccorso a traumi alle ossa, ai muscoli e alle articolazioni. Posizione Laterale di sicurezza, manovra di Heimlich, ferite gravi e lievi emorragie Situazioni di Emergenza e di urgenza. Chiamata al 118

Verona, 10-Maggio 2021

Il / la docente
Monica Cristofoli