



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

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

Anno scolastico 2020-21

Programma svolto¹ del/la docente:

Ferdinando Centurino

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 5^A SEZ. C

Ore settimanali: 2

1. Razionalizzare il movimento fino a adeguarlo ad obiettivi raggiungibili.
2. Indicazioni metodologiche relative all'attività sportiva o motoria, con la conoscenza delle principali attività di movimento, e le loro finalità.
3. La conoscenza del nuoto.
4. La ricerca del miglioramento o del mantenimento delle capacità condizionali e coordinative.
5. La conoscenza teorica e pratica delle principali caratteristiche tecnico-tattiche e la pratica dei seguenti sport: pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcetto, badminton e paddle. Nuoto e rugby solo conoscenze teoriche.
6. La conoscenza e gli effetti delle principali sostanze dopanti.
7. Generalità sul primo soccorso.
8. Avviamento alla corsa, in particolare al mezzo fondo.
9. Sport e disabilità.
10. La conoscenza e gli effetti delle principali sostanze dopanti.

Educazione Civica

- Incontro con l'ADMO sulle donazioni.

Verona, 09/05/2021

Il docente
Ferdinando Centurino

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)