



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

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

Anno scolastico 2020-21

Programma svolto¹ del/a docente:

DEL FABBRO CRISTINA

MATERIA:SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5^A SEZ. CL

Ore settimanali: 2

DIDATTICA IN PRESENZA:

- Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare
- Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale e specifica.
- Mobilità articolare: esercizi di allungamento muscolare
- Esercitazioni a corpo libero
- Esercizi propedeutici ai fondamentali dei giochi sportivi: pallavolo e paddle
- Esercizi specifici sulla tecnica esecutiva degli sport individuali: specialità dell'atletica leggera : corsa e salto in lungo.
- Percorso con l'utilizzo di cerchi.
- Camminata e corsa all'aria aperta
- BLS: pratica del massaggio cardiaco sui manichini.

DIDATTICA A DISTANZA:

- Lavori di gruppo sui seguenti approfondimenti sportivi: lo sport nel periodo fascista, la storia del marchio Ferrari, le nozioni di primo soccorso, l'equitazione.
- Creazione di Power Point sui lavori di gruppo ed interrogazione con presentazione dei lavori alla classe.
- Visione di documentari e film a carattere formativo e sportivo con successivi dibattiti volti a stimolare interpretazioni, riflessioni personali e spirito critico negli alunni.

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)

EDUCAZIONE CIVICA

Incontro con i volontari dell'ADMO per rendere gli alunni consapevoli dell'importanza del dono del sangue e del midollo, nell'ottica dell'educazione alla solidarietà. Successivo dibattito e relazione personale di ciascun alunno.

Verona, 09/05/2021

la docente
Cristina Del Fabbro