



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

**Anno scolastico 2021-2022**

**Programma svolto<sup>1</sup> del/la docente:**

**CRISTINA DEL FABBRO**

---

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Ore settimanali: 2**

**CLASSE 5<sup>A</sup> SEZ. AL**

- Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare
- Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale e specifica ed equilibrio
- Mobilità articolare: esercizi di allungamento muscolare
- Ginnastica dolce e stretching
- Esercitazioni a corpo libero ed ai grandi attrezzi
- Esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra dei giochi: pallavolo, ping pong, badminton.
- Esercizi specifici sulla tecnica esecutiva degli sport individuali: specialità dell'atletica leggera (corsa, salto in lungo)
- Esercitazioni con la funicella
- Esercitazioni addominali
- Camminata e corsa all'aria aperta
- Nozioni sulla donazione del sangue e del midollo osseo
- Uscita didattico-sportiva: Pattinaggio sul ghiaccio
- Uscita didattico-sportiva: *Rafting*
- **EDUCAZIONE CIVICA:** Incontro con i volontari dell'ADOCES 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, 08.05.2022

la docente Cristina Del Fabbro

---

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