



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

Anno scolastico 2021 2022

Programma svolto¹ della docente:

PALERMO EMANUELA

MATERIA: sc. motorie
Ore settimanali: 2

CLASSE 5^A SEZ. AS

Lezione : Recupero capacità motorie

Lezione : Recupero abilità motorie con circuito pallavolo e calcio

Lezione : La saffetta veloce 4x100m

Lezione : Campo Avesani la staffetta 4x100m

Lezione : Passaggi nella pallamano e gioco

Lezione : Valutazione cambio nella staffetta 4x100

Lezione : Lavoro aerobico con funicelle e corsa Pallamano Calcio a 5

Lezione : Test di leger giochi sportivi

Lezione : Prova di resistenza sui 20min

Lezione : 20min corsa pallavolo

Lezione : Esercitazioni di mobilità articolare con la bacchetta e gioco pallavolo

Lezione : Pattinaggio su ghiaccio

¹ 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)

Lezione :

Lezione : Mobilità articolare, gioco badminton, lavoro con scalette a terra

Lezione : Lavoro a coppie alla speed ladder

Lezione : Valutazione speed ladder Giocosport

Lezione : Esercizi allo step e manubri Valutazione speed ladder Gioco basket e padel

Lezione : Uniockey

Lezione : Invalsi italiano

Lezione : Esercitazioni di pallavolo

Lezione : Valutazione pallavolo

Lezione : Esercitazioni di superamenti del cavallo e cavallina

Lezione : Salti con elastico e valutazione salto alla cavallina

Lezione : Esercitazioni di salti agli ostacoli e salto triplo

Riguardo ed. civica la classe ha partecipato ad un intervento di 2 ore di lezione svolto in video conferenza con ADOCES per informare e sensibilizzare i ragazzi sul tema donazione emocomponenti e midollo osseo.

Verona, 15 maggio 2022

Il / la docente
Palermo E.