



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

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

**Anno scolastico 2021-22**

**Programma svolto<sup>1</sup> della docente:**

**Prof.ssa Chiara Adami**

**MATERIA:**  
**Ore settimanali:2**

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

### **1)Potenziamento fisiologico**

#### **a) Esercizi per il Potenziamento aerobico** (funzione respiratoria e cardio-circolatoria )

- corsa prolungata, corsa alternata ad esercizi e/o andature;
- ripetizione di esercizi e/o fondamentali con impegno dei più importanti distretti muscolari e conseguente stimolo e sviluppo della funzione respiratoria e cardio-circolatoria.
- \_attività in ambiente naturale-corsa lenta in campo all'aperto-camminate sulle colline circostanti

#### **b) Esercizi per la Tonificazione muscolare**, con particolare riferimento alla muscolatura della parete addominale, degli arti inferiori e superiori, della regione toracica e della parte alta del dorso

#### **c) Esercizi per la mobilità articolare e per l'allungamento muscolare**

- le principali articolazioni interessate sono state l'anca, il bacino, la colonna vertebrale, la spalla e la caviglia, con esercizi individuali e a coppie, al corpo libero e/o mediante l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi, in forma attiva e passiva;
  - Per quanto concerne gli esercizi di allungamento muscolare, ho insistito in modo prioritario sui distretti muscolari sede di un elevato tono posturale e di sostegno.
- Entrambi gli obiettivi, che in molti casi vengono sollecitati contemporaneamente con la proposta di particolari esercizi, sono stati collocati o all'inizio della lezione come fase preparatoria all'insegnamento nuovo, o dopo un'intensa esercitazione come momento di recupero attivo, o in appendice alla lezione stessa come fase di defaticamento e rilassamento psico-somatico.

### **2) Sport individuali:**

il Padel e il go-back

---

<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)



-fondamentali,organizzazione e svolgimento di un torneo

Atletica leggera

Salto in alto-il cambio all'italiana nella staffetta 4x100

### 3) **Sport di squadra:**

Basket: tutti i fondamentali in particolare il tiro in corsa, gioco

Pallavolo: tutti i fondamentali in particolare attacco e muro, gioco

Calcio: gioco

Pallamano: gioco

Ultimate:gioco

### 4) **Attività di collaborazione**

Organizzazione di un torneo a 3 squadre sui quattro giochi sportivi: pallavolo-Palla prigioniera e

Ultimate e di un torneo di Padel

### 5) **Esercizi ai grandi attrezzi**

Cavallina-cavallo-trampolino elastico-asse d'equilibrio-spalliera-quadro svedese

### 6) **Attività in ambiente naturale**

Uscite sul territorio:

Pattinaggio su ghiaccio all'Arsenale

Arrampicata sportiva su palestra naturale ad Avesa

Verona, 9 maggio 2022

La docente  
Prof.ssa Chiara Adami