



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

Anno scolastico 2021 2022

Programma svolto¹ del/la docente:

PALERMO EMANUELA

**MATERIA: sc. motorie
Ore settimanali:2**

CLASSE 5^A SEZ. CS

Lezione : Intonizzazione pallavolo calcetto

Lezione : Il cambio nella staffetta 4x100 Pallavolo

Lezione : Percorso con palloni vari e pallamano Gioco pallamano

Lezione : Il cambio nella staffetta al campo Avesani

Lezione : Valutazione il cambio nella staffetta 4x100

Lezione : Pallamano esercitazioni e gioco

Lezione : Esercizio di resistenza e pallamano

Lezione : Attività aerobica con funicelle Gioco pallamano

Lezione : Prova sui 20 min di corsa

Lezione : Esercitazioni pratiche per la mobilità articolare con la bacchetta
Gioco multisport

Lezione : lancio della palla medica

Lezione : Speed ladder

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 : Scaletta orizzontale a gruppi e padel

Lezione : Step manubri gioco

Lezione : Unihockey esercitazioni e gioco

Lezione : Prove di salto in alto

Lezione : Esercitazioni di pallavolo

Lezione : Valutazione pallavolo e framezzo al cavallo e divaricata alla cavallina

Lezione : Classe in uscita

Lezione : percorso in bicicletta sulla ciclabile lungadige , centro bottagisio e rientro

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.