



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

Anno scolastico 2022 2023

Programma svolto¹ del/la docente:

PALERMO EMANUELA

MATERIA: sc. motorie
Ore settimanali:2

CLASSE 5^A SEZ. AS

Lezione : esercitazioni con la palla medica per il getto del peso recupero valutazioni per gli assenti giochi sportivi

Lezione : esercitazioni di salto in alto per i maschi e di staffetta 4x100 per le femmine al campo Avesani

Lezione : esercitazioni di salto in alto

Lezione : rafforzamento arti inf. esercitazioni padel

Lezione : completamento verifica preacrobatica con la verticale gioco calcio

Lezione : verifica percorso preacrobatica giochi sportivi

Lezione : giochi sportivi

Lezione : esercitazioni su elementi di preacrobatica : capovolta av e dt verticale

Lezione : esercitazioni per i fondamentali pallavolo e gioco

Lezione : pallamano : esercizi con palla medica ed esercizi di passaggi

Lezione : esercitazioni con palla medica e pallone da pallamano ; percorso per i fondamentali della pallamano gioco palla al RE

Lezione : prova di resistenza sui 20' e 25'

Lezione : prova di corsa prolungata 10min e 15 min

Lezione : Percorso di tonificazione con conteggio ripetute (seconda volta)

Lezione : Circuito di tonificazione a coppie

Lezione : Fondamentali di pallacanestro individuali e a squadre

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 : 100m cronometrati

Lezione : Esercitazioni per la rapidità Giochi sportivi

Verona, 15 maggio 2023

Il / la docente
Palermo E.