



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

Anno scolastico 2022-23

Programma svolto della docente:

Prof.ssa Chiara Adami

MATERIA:
Ore settimanali:2

CLASSE 5^A 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-

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 - soprattutto attraverso lavori in circuito

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) Consolidamento delle capacità coordinative

A) Sport individuali:

- il Padel
- Atletica leggera
- Tecnica del salto in alto con prove di salto in pedana
- Brevi combinazioni di ginnastica aerobica e step

B) Sport di squadra:

Basket: palleggio, passaggio, tiro piazzato e tiro in corsa, gioco soprattutto a metà campo

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

Calcio: gioco

Burner games: giochi di gruppo non strutturati

Pallamano: fondamentali e gioco

Ultimate: fondamentali e gioco

Hockey: fondamentali e gioco

C) Esercizi di coordinazione ed equilibrio con; funicella-fune lunga- palloni- cavallina-cavallo- trampolino elastico- scala orizzontale- asse d'equilibrio

D) Esercizi ai grandi attrezzi

Scala orizzontale , cavallina e cavallo

4) Attività di collaborazione auto organizzazione

Invenzione da parte dei ragazzi di circuiti di lavoro con e senza attrezzi da proporre poi alla classe- riscaldamenti autonomi a piccoli gruppi e proposte di riscaldamento a coppie per tutta la classe

5) Conoscenza del territorio e attività in ambiente naturale

Uscite sul territorio:

Pattinaggio su ghiaccio all'Arsenale

Tornei sportivi ai campi del Cus Verona a Parona

Uscita in bicicletta

6) Educazione Civica

Nozioni sulle malattie del sangue- Importanza della donazione del midollo osseo e sua attuazione dal punto di vista medico- ascolto di testimonianze di donatori e riceventi- Come avviene la tipizzazione.

Camminata pomeridiana dei numerosi ragazzi che hanno deciso di tipizzarsi assieme ai ragazzi del Liceo Messedaglia a Camposilvano

Verona, 9 maggio 2023

La docente
Prof.ssa Chiara Adami