



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

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

Anno scolastico 2022 - 2023

Programma svolto¹ del docente:

Prof. Ferdinando Centurino

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 5^A SEZ. BE

Ore settimanali: 2

Ho perseguito i seguenti obiettivi:

1. Razionalizzare il movimento fino a adeguarlo ad obiettivi raggiungibili.
2. La ricerca del miglioramento o del mantenimento delle capacità condizionali e coordinative.
3. La conoscenza generica dei principali gruppi muscolari e delle proprie capacità, anche tramite test.
4. La conoscenza teorica e pratica delle principali caratteristiche tecnico-tattiche e la pratica dei seguenti sport: pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcetto, badminton, rugby e paddle.
5. La conoscenza del territorio: tramite il treno + bici da Peschiera a Valeggio S.M.
6. L'Educazione Fisica come abitudine permanente di vita, per il raggiungimento di un migliore stato di salute, o il mantenimento di uno stato di salute buono.
7. Educazione Civica: incontro con l'ADOCES sulle donazioni.

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)

Tramite i seguenti mezzi:

- a. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallavolo.
- b. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallacanestro.
- c. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallamano.
- d. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco del calcio/calciotto.
- e. Giochi popolari o non convenzionali: hitball, badminton, rugby, palla-tutto, etc.
- f. Esercizi di mobilità e tonificazione generale, proposti anche come andature.
- g. Avviamento alla corsa.
- h. Test sulle capacità condizionali.
- i. Attività di collegamento, riscaldamento, defaticamento.

Verona, 08/05/2023

Il docente

Prof. Ferdinando Centurino