



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

**Anno scolastico 2023/2024**

**Programma svolto<sup>1</sup> del/la docente: prof.ssa Laura Recchia**

---

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

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

**Ore settimanali: 2**

Attivazione generale, esercizi di stretching, esercizi specifici per le capacità coordinative e condizionali, esercizi per affinare e consolidare gli schemi motori, esercizi di pre-acrobatica, esercizi per acquisire abilità motorie, usare consapevolmente esercizi con finalità specifiche, esercizi sui fondamentali individuali e di squadra e semplici tattiche di gioco.

Attività in situazioni significative in relazione all'età degli studenti, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili:

- a carico naturale e aggiuntivo • di opposizione e resistenza
- con piccoli e ai grandi attrezzi codificati e non codificati
- di controllo tonico e di respirazione • con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio temporali diversificate
- con l'utilizzo di attrezzi per la tonificazione generale
- di equilibrio in condizioni dinamiche anche complesse.
- Il Doping nello sport.

Attività relative a:

- a. Sport individuali e/o di squadra (iniziative di classe e di Istituto)
- b. Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati
- c. Attività motorie in ambiente naturale (quando possibile, sci, uscita didattica di Vela a Brenzone)
- d. Progettazione di attività motorie finalizzate
- f. Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività
- g. Partecipazione a Campionati Studenteschi e Tornei di Istituto.
- h. Sensibilizzazione alla Sicurezza Stradale
- i. Formazione ADOCES – donazione del midollo osseo.
- j. Formazione alle manovre di rianimazione cardio-polmonare con uso del defibrillatore- BLS\_D

---

<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)

## CONTENUTI DISCIPLINARI

esposti per unità didattiche/moduli/percorsi formativi/approfondimenti

Unità didattiche/Moduli/Percorsi formativi/ Approfondimenti <sup>2</sup>	mesi / ore
Il riscaldamento motorio, aspetti funzionali nel movimento	Sett./ottobre
Aspetti salutistici del movimento, la camminata, la corsa: resistenza e velocità	Sett. /ottobre
Esercizi di potenziamento muscolare e mobilità articolare anche in andature pre-atletiche, es. di stretching.	Tutto l'a.s.
Ultimate frisbee, regolamento, spirito del gioco e aspetti tecnici base delle modalità di passaggio/presa, marcatura e smarcamento.	ottobre
Pallavolo rinforzo dei fondamentali individuali e collettivi, partite a squadre Regolamento arbitrale essenziale.	Ottobre /nov.
Muscoli scheletrici, classificazione e caratteristiche fondamentali.	Ottobre
Badminton: tecnica colpi base regolamento e gioco, singolare e doppio	Ottobre/nov.
Attività e gioco pre-sportivo utile per abilità pre-requisiti dei giochi sportivi	Ottobre/gennaio
Il movimento finalizzato: volontario, automatizzato, riflesso	Ottobre
Attività dinamica con abilità specifiche e generali di coordinazione e resistenza	Tutto l'a.s.
Energetica muscolare, caratteristiche essenziali	Novembre
Circuiti allenanti con esercizi con finalità specifiche (potenziamento muscolare, mobilità articolare, resistenza specifica, coordinazione...) lavori con proposte pratiche di gruppo	Novembre
Basket, fondamentali individuali e collettivi, es.-gioco	Nov./dicembre
<b>Educazione Civica</b> : incontro ADOCES classi quinte, incontro di informazione e sensibilizzazione alla donazione del midollo osseo	24 Novembre
Potenziamento muscolare, e mobilità articolare, cardio-fitness con piccoli attrezzi (palla medica, pesetti, funicelle, bacchette, panca...)	Dicembre
Pattinaggio su ghiaccio presso l'Arsenale.	Dicembre
Introduzione al Doping nello Sport (visione film "The program" -2015)	Gennaio
<b>Educazione Civica</b> : Progetto : "Diamoci una scossa" corso di formazione su tecniche BLS-D in collaborazione con AOUI-VR (Partecipazione di 8 studenti)	13 Gennaio
Ripasso tecniche BLS-D con utilizzo di Little-Ann e contributo degli studenti che hanno aderito al corso di formazione specifica.	Gennaio
Circuiti in palestra con sovraccarichi allenanti	Febbraio
Attività inclusiva attraverso il gioco pre-sportivo : Palla-tutto	Febbraio
Approccio all'arrampicata: al quadro svedese, salite e discese, "libere" e formali dell' attezzo, capovolta e verticale al quadro svedese. Parete di arrampicata: attraversamenti con controllo dei passaggi e prese.	Febbraio
<b>Educazione Civica</b> : Educazione alla Sicurezza Stradale: analisi e cause degli incidenti stradali. Intervento formativo in collaborazione con equipe Verona Strada Sicura	23 Febbraio
Ed. Civica : 10 studenti della classe partecipano al Progetto ADOCES aderendo alla proposta di "tipizzazione"	Febbraio
Hit- ball, regolamento essenziale es. e gioco	Marzo
Atletica Leggera: getto del peso, di salto in lungo (con adattamenti tecnici a situazioni di palestra)	Marzo
Baseball: uso della mazza da baseball, gioco con regolamento essenziale.	Marzo
Agility Ladder, combinazioni di coordinazione dinamica e resistenza.	Aprile
Partecipazione (di una componente degli studenti della classe) ai Torneo di Istituto di Badminton, e al Progetto "La scuola fa squadra" (calcio e pallavolo).	Maggio

<sup>2</sup> Inserire anche gli eventuali contributi al Curricolo di Educazione Civica, inseriti nel Prospetto di Ed. Civica della classe, approvato nei cdc di novembre ed allegato, aggiornato con i contributi effettivamente realizzati, al Documento del 15 maggio.

Doping: World Antidoping Agency e codice WADA. Le sostanze proibite, i metodi proibiti, le sostanze non soggette a restrizione	Maggio
Palla-tamburello, regolamento, esercizi e gioco.	Maggio
Uscita sportiva : Vela, canoa, SUP, presso il circolo Acquafresca di Brenzone	Giugno
Ore effettivamente svolte nell'intero anno scolastico	60

Verona, 5/5/2024

la docente  
Prof.ssa Laura Recchia