



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

Anno scolastico 2023-24

Programma svolto¹ della docente: Perusi Giordana

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE
Ore settimanali: 2**

CLASSE 5^A SEZ. BE

ESERCIZI DI GINNASTICA POSTURALE e RILASSAMENTO

ALLENAMENTO E RISCALDAMENTO:

- Tabata (allenamento aerobico e potenziamento muscolare)
- Esercizi e giochi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative e degli schemi motori di base

ESPRESSIONE CORPOREA E DANZA:

- Salsa, i passi base e la rueda

SPORT

- Ultimate frisbee: i lanci e le prese, esercizi in situazioni di gioco
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Paddle
- Futnet (calciotennis)
- Atletica: lancio del peso

ALTRE ATTIVITÀ:

- Arti marziali e lotta
- Lo Yoga: il saluto al sole e le principali posizioni, individuali e a coppie (acroyoga)
- Acrobatica (figure statiche e dinamiche a coppie o piccoli gruppi)
- Arrampicata

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)

- Pattinaggio su ghiaccio

ATTIVITÀ IN AMBIENTE NATURALE:

- Passeggiata sulle Torricelle
- Trekking a Boscochiesanuova
- Percorsi sugli alberi (Boscopark)

Di seguito le attività che contribuiscono al curriculum di ed. civica.

EDUCAZIONE STRADALE:

- Incontro organizzato dalla polizia stradale: conferenza "strada sicura"

EDUCAZIONE ALLA SALUTE:

- Incontro organizzato da ADOCES: sensibilizzazione sulla donazione del midollo

Verona,
07/05/2024

la docente
PERUSI GIORDANA