



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

Anno scolastico 2023 - 24

Programma svolto del/la docente:

PALERMO EMANUELA

MATERIA:

CLASSE 5 SEZ. BS

Ore settimanali: 2

- Ripasso e pratica dei principali giochi di movimento svolti durante gli scorsi anni
- Ripasso e pratica dei principali giochi sportivi : calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, ultimate con relative prove di arbitraggio
- Esercitazioni di base per uniocKay , baseball , padel, badminton e pratica del gioco adattato alle strutture scolastiche
- esercitazioni di attività motoria prolungata nel tempo: momenti di corsa prolungata con aumento del tempo di lavoro in preparazione alla campestre d'istituto
- esercitazioni a corpo libero preparatorie alla preacrobatica per lo svolgimento di una progressione a corpo libero adeguata alle singole possibilità motorie ; ripasso e recupero della capriola, verticale e ruota
- ripasso delle capacità motorie e approfondimento sui processi energetici in relazione al tipo di attività motoria
- utilizzo dei grandi attrezzi quali il cavallo e la cavallina
- ripasso e prove di salto in lungo ed informazioni e prove sul salto triplo in preparazione alla giornata dell'atletica leggera d' istituto che si è svolta in aprile
- utilizzo della bicicletta per esplorare le ciclabili dei dintorni scolastici della succursale
- lezioni di nuoto e fitness presso il centro piscine Santini

Verona, 5 giugno 2024

Il / la docente: Palermo E.