



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

Anno scolastico 2023-2024

Programma svolto del/la docente:

CRISTINA DEL FABBRO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3^A SEZ. BL

Ore settimanali: 2

- Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare
- Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale e specifica ed equilibrio
- Mobilità articolare: esercizi di allungamento muscolare
- Ginnastica dolce e stretching
- Esercitazioni a corpo libero ed ai grandi attrezzi
- Esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra dei giochi: pallavolo, badminton.
- Esercizi specifici sulla tecnica esecutiva degli sport individuali: specialità dell'atletica leggera (corsa, salto in lungo)
- Progressione alla spalliera
- Esercitazioni addominali
- Camminata all'aria aperta
- Teoria: scienze dell'alimentazione
- Uscita didattica-sportiva: fondo e ciaspolata a passo Coe Folgaria
- Pattinaggio sul ghiaccio presso la pista dell'Arsenale.
- **EDUCAZIONE CIVICA:** alimentazione e movimento come fattori determinanti per la salute. Scienze dell'alimentazione.

Verona, 29.05.2024

la docente Cristina Del Fabbro