



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

Anno scolastico 2023/2024

Programma svolto¹ del/la docente:

PITACCOLO ALBERTO

MATERIA: Scienze motorie e sportive
Ore settimanali: 2

CLASSE 3 SEZ. CE

1) **Esercizi per il potenziamento fisiologico** (funzione respiratoria e cardio-circolatoria)
- corsa prolungata, corsa alternata ad esercizi e/o andature;
- ripetizione di esercizi e/o fondamentali con impegno dei più importanti distretti muscolari e conseguente stimolo e sviluppo della funzione respiratoria e cardio-circolatoria. Attività in ambiente naturale-corsa lenta all'aperto.

2) **Esercizi per la tonificazione muscolare**, con particolare riferimento alla muscolatura della parete addominale, degli arti inferiori e superiori, della regione toracica e della parte alta del dorso (adduttori ed elevatori della scapola e muscoli del collo).

Inoltre si è cercato, con ripetute e circuiti, di sviluppare la forza veloce, pliometrica, isometrica e resistente, e di sottolineare quegli esercizi e quelle posture con significato e valore prevalentemente correttivo.

Questi obiettivi sono stati perseguiti lavorando al corpo libero con e senza musica mediante l'ausilio di piccoli attrezzi o proponendo semplici esercizi propedeutici ai grandi attrezzi, oppure attraverso la ripetizione dei fondamentali individuali e di squadra di alcuni giochi sportivi.

3) **Esercizi per la mobilità articolare e per l'allungamento muscolare**

- le principali articolazioni interessate sono state la coxo-femorale, la colonna vertebrale, la scapolo omerale e la tibio-tarsica, con esercizi individuali e a coppie, al corpo libero e/o mediante l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi, in forma attiva e passiva;

- Per quanto concerne gli esercizi di allungamento muscolare, si è insistito in modo prioritario sui distretti muscolari sede di un elevato tono posturale e di sostegno.

4) **Avviamento alle principali Specialità Atletiche**

Andature atletiche (skip, corsa calciata, passo saltellato, balzi ecc.).

Esercizi di sensibilizzazione del piede per una corretta fase di spinta (rullate avanti e dietro sul posto o in avanzamento, marcia, corsa a occhi chiusi ecc....).

Allunghi, progressivi, partenze variate, corsa veloce, scatti.

La staffetta 4 x 100 il cambio all'italiana.

¹ Inserire anche i **contributi al curriculum di Educazione civica** effettivamente realizzati (come da Prospetto approvato in cdc)

Getto del Peso con e senza traslocazione.

5) Sviluppo ed affinamento dei fondamentali individuali di tre giochi sportivi (calcio a 5, basket e gli sport di racchetta)

- Calcio a 5: esercizi per i fondamentali individuali (conduzione, passaggio, tiro) e situazioni di gioco semplificate
- Basket: esercizi per i fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro) e situazioni di gioco semplificate
- Sport di racchetta: introduzione al padel e al badminton

6) Giochi di gruppo non convenzionali

Palla prigioniera, dodgeball e giochi popolari

7) Teoria ed Educazione Civica

Le capacità condizionali e l'educazione alimentare

8) Attività integrative

Uscita alla pista di pattinaggio, rafting

Verona, 29/05/2024

Il / la docente

