



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

**Anno scolastico 2023-2024**

**Programma svolto del/la docente:**

**CRISTINA DEL FABBRO**

---

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 4<sup>a</sup> 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, hockey.
- 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: nozioni di primo soccorso
- Pattinaggio sul ghiaccio presso la pista dell'Arsenale.
- Uscida didattico-sportiva: rafting coi gommoni sul fiume Adige
- **EDUCAZIONE CIVICA:** Il primo soccorso e la rianimazione cardio-polmonare.

Verona, 31.05.2024

la docente Cristina Del Fabbro