



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

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

**Anno scolastico 2022-2023**

**Programma svolto<sup>1</sup> della docente: prof.ssa Laura Recchia**

---

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 5<sup>A</sup> SEZ. AE S**

**Ore settimanali: 2**

Esercizi di attivazione generale, esercizi di stretching, esercizi specifici per le capacità coordinative e condizionali, esercizi per affinare e consolidare gli schemi motori, esercizi di preacrobatica, esercizi per acquisire abilità motorie, usare consapevolmente esercizi con finalità specifiche, esercizi sui fondamentali individuali e di squadra e semplici tattiche di gioco.

Attività in situazioni significative in relazione all'età degli studenti, ai loro interessi, agli obiettivi tecnici e ai mezzi disponibili:

- a carico naturale e aggiuntivo • di opposizione e resistenza
- con piccoli e ai grandi attrezzi codificati e non codificati
- di controllo tonico e di respirazione • con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio temporali diversificate
- con l'utilizzo di attrezzi per la tonificazione generale
- di equilibrio, in condizioni dinamiche complesse e di volo

Esercitazioni relative a:

- a. Attività sportive individuali e/o di squadra
- b. Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra praticati
- c. Attività tipiche dell'ambiente naturale (quando possibile)
- d. Indicazioni, progettazione di attività finalizzate
- f. Assistenza diretta e indiretta connessa alle attività
- g. Partecipazione a Campionati Studenteschi e Tornei di Istituto.

**CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI SVOLGIMENTO**  
esposti per unità didattiche/moduli/percorsi formativi/approfondimenti

---

<sup>1</sup> 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)

Unità didattiche/Moduli/Percorsi formativi/ Approfondimenti <sup>2</sup>	mesi / ore
Il riscaldamento motorio, aspetti funzionali nel movimento	Sett./ottobre
Aspetti salutistici del movimento, la camminata, la corsa: resistenza, prove.	Sett. /ottobre
Esercizi di potenziamento muscolare e mobilità articolare e stretching, coordinazione dinamica, rapidità/velocità e resistenza.	Tutto l'a.s.
Ultimate frisbee, gioco e aspetti tecnici base delle modalità di passaggio/presa	Ottobre
Pallavolo esercizi sui fondamentali tecnici e partite a squadre Regolamento arbitrale essenziale.	Ottobre /nov.
Muscoli scheletrici, classificazione e caratteristiche fondamentali.	Ottobre
Badminton esercizi su tecnica colpi base e gioco. Tennis-tavolo, occasionale	Ottobre/nov.
Attività e gioco pre-sportivo utile per abilità pre-requisiti dei giochi sportivi	Ottobre/gennaio
Il movimento finalizzato: volontario, automatizzato, riflesso	Ottobre
Attività dinamica con abilità specifiche e generali di coordinazione e resistenza	Tutto l'a.s.
Energetica muscolare: meccanismo anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico, caratteristiche fondamentali.	Novembre
Circuiti allenanti con esercizi con finalità specifiche (potenziamento muscolare, mobilità articolare, resistenza specifica, coordinazione.)	Novembre
Basket, es. su fondamentali individuali e collettivi.	Nov./dicembre
I benefici del movimento su aspetti funzionali del corpo umano	Novembre
Ed. Civica : incontro ADOCES, donazione midollo osseo, classi quinte	Dicembre
Pattinaggio su ghiaccio presso Arsenale	Dicembre
Potenziamento e attività pratica con attrezzi (palla medica, bacchette, panca...)	Dicembre/gennaio
Attività di stretching individuale o a coppie.	Dicembre/gennaio
Pallamano, es. su fondamentali e gioco a squadre.	Dicembre/gennaio
Approfondimento. Lo Sport come moderno strumento di inclusione: La Straordinaria storia delle Paralimpiadi (classroom)	Gennaio
Pallamano esercizi su fondamentali tecnici e gioco, regole base	Gennaio /febbraio
Basket: esercizi su fondamentali tecnici e gioco, regole base (3 c 3)	Febbraio/marzo
Circuiti di destrezza motoria e rapidità	Marzo
Circuiti (potenziamento muscolare, mobilità articolare, resistenza specifica, coordinazione..) con lavori di gruppo	Aprile
Educazione Stradale: analisi e consapevolezza dei rischi degli incidenti stradali. Intervento formativo Dirigente Polizia Stradale di Verona.	Aprile
Approfondimento: (classroom) Lo sport tra fine '800 e '900, le Olimpiadi Moderne Le Olimpiadi di Berlino, 1936	Marzo/aprile
Partecipazione (di una componente degli studenti della classe) alla giornata di Atletica Leggera e ai Tornei di Istituto di basket e pallavolo.	Aprile
Grandi attrezzi: es. base di traslocazione alla trave di equilibrio, volteggio al cavallo (divaricato, inframezzo, laterale..).Assistenza diretta e indiretta	Maggio
Palla-Tamburello, esercizi e gioco, regolamento essenziale	Maggio
Ore effettivamente svolte nell'intero anno scolastico	61

Verona, 05/05/2023

la docente

Prof.ssa Laura Recchia

<sup>2</sup> Inserire anche gli eventuali contributi al Curricolo di Educazione Civica, inseriti nel Prospetto di Ed. Civica della classe, approvato nei cdc di novembre ed allegato, aggiornato con i contributi effettivamente realizzati, al Documento del 15 maggio.