



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

**Anno scolastico 2023-2024**

**Programma svolto dalla docente:**

**prof.ssa Chiara Adami**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

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

**Ore settimanali 2**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**1) CAPACITA' CONDIZIONALI**

**a) RESISTENZA - Esercizi per il Potenzimento aerobico** ( 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 in campo all'aperto-

**b) FORZA - 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 - soprattutto attraverso lavori in circuito- **TEORIA:** definizione e classificazione della forza- I regimi di contrazione – i metodi di allenamento- i principi dell'allenamento della forza.

**c) MOBILITA' ARTICOLARE - Esercizi per la mobilità articolare e per l'allungamento muscolare**

- le principali articolazioni interessate sono state l'anca, il bacino, la colonna vertebrale, la spalla e la caviglia, 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, ho insistito in modo prioritario sui distretti muscolari sede di un elevato tono posturale e di sostegno.

Entrambi gli obiettivi, che in molti casi vengono sollecitati contemporaneamente con la proposta di particolari esercizi, sono stati collocati o all'inizio della lezione come fase preparatoria all'insegnamento nuovo, o dopo un'intensa esercitazione come momento di recupero attivo, o in appendice alla lezione stessa come fase di defaticamento e rilassamento psico-somatico.

## **2) CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE**

### **a) Sport individuali:**

il Padel fondamentali e gioco

Il Badminton gioco

Atletica leggera (Tecnica del salto in alto con prove di salto in pedana e tecnica del getto del peso)

Brevi combinazioni di step

Pattinaggio su ghiaccio

### **b) Sport di squadra:**

Basket: palleggio, passaggio, tiro piazzato e tiro in corsa, gioco soprattutto a metà campo

Pallavolo: tutti i fondamentali in particolare attacco e muro, gioco

Calcio: gioco

Burner games: giochi di gruppo non strutturati

Pallamano: fondamentali il passaggio, il tiro in elevazione e gioco

Ultimate: fondamentali il dritto, il rovescio e gioco

Hockey: fondamentali e gioco

c) **Esercizi di coordinazione ed equilibrio**, prove multiple con l'uso di: funicella-fune lunga- palloni- cavallina- scala orizzontale- asse d'equilibrio ed esercizi di coordinazione con palline da tennis

### **d) Esercizi ai grandi attrezzi**

Scala orizzontale, cavallina

## **3) ATTIVITA' DI COLLABORAZIONE E AUTO ORGANIZZAZIONE**

Lavoro di gruppo su diverse tipologie di attività motoria: presentazione teorica e pratica da parte degli studenti di:

Pilates – Ginnastica dolce – Crossfit – Stretching – Yoga – e relativa esecuzione pratica da parte della classe.

## **4) ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE**

Uscite sul territorio:

Pattinaggio su ghiaccio all'Arsenale

Tornei sportivi ai campi del Cus Verona a Parona

Uscita di Vela Canoa e Sup ad Assenza di Brenzone

## **5) EDUCAZIONE CIVICA**

Nozioni sulle malattie del sangue- Importanza della donazione del midollo osseo e sua attuazione dal punto di vista medico- ascolto di testimonianze di donatori e riceventi- Come avviene la tipizzazione.

Corso di 4 ore sulla sicurezza Stradale

Corso di 4 ore sull'uso del defibrillatore per 12 ragazzi

La docente  
Prof.ssa Chiara Adami

