



LICEO STATALE "G. FRACASTORO"
VERONA

Anno scolastico 2020 - 21

Programma svolto della docente:

CHIARA ADAMI

MATERIA: SCIENZE MOTORIE
CLASSE 2 SEZ. A
Ore settimanali: 2

Programma svolto lezioni pratiche:

1) **esercizi per il Potenzamento fisiologico** (funzione respiratoria e cardio-circolatoria)

- corsa prolungata, corsa alternata ad esercizi e/o andature;
- esercizi e piccole combinazioni **SULLO STEP**;
- ripetizione di esercizi e/o fondamentali con impegno dei più importanti distretti muscolari e conseguente stimolo e sviluppo della funzione respiratoria e cardio-circolatoria.

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 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.

4) **sviluppo ed affinamento dei Fondamentali individuali di tre sport**

.PALLACANESTRO

- ripasso dei fondamentali affrontati lo scorso anno

-il tiro in corsa
-gioco 3 vs 3 metà campo
Valutazione

BASABALL

La battuta con la mazza- ricezione e lancio della palla-prova gioco con regole semplificate

ULTIMATE FRESBEE

Il dritto – il rovescio- la difesa- il gioco

5) avviamento alle principali Specialità Atletiche

RESISTENZA

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

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

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

6) fitness

- i passi base sullo step
- piccole combinazioni con coordinazione tra arti superiori e inferiori(valutazione)
- uso della speed-ladder e invenzione di 10 modi diversi di usarla per i ragazzi

7) uscite sul territorio

Uscita in bicicletta ad Avesa – val Borago

Camminata sul Lungadige

LEZIONI TEORICHE IN DAD

Apparato locomotore-valutazione con google moduli

Visione del film “Lezione di sogni” su rispetto delle regole e fair play e riflessione con la classe

Visione del docu film Rising Phoenix sul mondo paraolimpico e riflessione con la classe

Visione di video sulle regole del Baseball

Regolamento del Basket con visione del film “Coach Carter”

Valutazione sui vari regolamenti

EDUCAZIONE CIVICA

Educazione stradale

Fair play

Verona 3 giugno 2021

La docente
Prof.ssa Chiara Adami