



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

Anno scolastico 2021/2022

Programma svolto¹ del docente:

Tommaso Corcioni

MATERIA: Scienze Motorie
Ore settimanali: 2

CLASSE 2^A SEZ. AL

ATTIVITÀ SVOLTE DURANTE TUTTO L'ANNO:

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 in campo all'aperto.

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.

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.

¹ Inserire in modo dettagliato anche i **contributi al curricolo di Educazione civica** effettivamente realizzati (come da Prospetto approvato in cdc e allegato aggiornato al Documento del 15 maggio)

UD1: Settembre – ottobre (4 ore)

Recupero delle attività non svolte nello scorso anno scolastico a causa della didattica a distanza e delle restrizioni covid 19, secondo il piano di integrazione.

- Schemi motori di base
- Giochi/esercizi di conoscenza
- Il riscaldamento

UD2: Ottobre (8 ore)

Corsa

- Conoscenza del proprio livello e dei propri limiti
- Fondamentali della corsa
- Allenamento
- Prove pratiche in spazio palestra e all'esterno
- Test dei 1000m

UD3: Novembre (6 ore)

Scheda filmografica

- Visione del film sportivo "Cool runnings – Quattro sotto zero"
- Discussione in classe
- Realizzazione di una scheda filmografica

UD4: Dicembre (8 ore)

Pallavolo

- Fondamentali
- Apprendimento della tecnica di gioco
- Acquisizione delle basi dello sport
- Regolamento

UD5: Gennaio (8 ore)

Educazione civica: educazione stradale

- Conoscenze base delle norme del codice della strada
- Prove degli argomenti richiesti nei test per il "patentino"

UD6: Febbraio (8 ore)

Hitball

- Fondamentali
- Apprendimento della tecnica di gioco
- Acquisizione delle basi dello sport
- Gioco di squadra

UD7: Marzo – aprile (8 ore)

Esercizi alla spalliera

- Apprendimento della tecnica base di scalata
- Approccio all'attrezzo
- Esercizi e rinforzo muscolare
- Prove pratiche
- Valutazione

UD8: Maggio (8 ore)

Rugby

- Fondamentali

- Regolamento base
- Apprendimento della tecnica di gioco
- Acquisizione delle basi dello sport

ALTRE ATTIVITÀ:

- Possibilità di partecipazione ai tornei intrascolastici (tornei fra classi di calcio5, greenvolley, pallacanestro 3vs3, gare di atletica corsa e salto).
- Possibilità di partecipazione ai campionati studenteschi di atletica.
- Camminate in spazio città (percorsi di cammino e vie del centro).

Verona , 30/05/2022
luogo data



firma del docente