



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

Anno scolastico 2021 2022

Programma svolto¹ del/la docente:

PALERMO EMANUELA

**MATERIA: sc. motorie
Ore settimanali:2**

CLASSE 3 SEZ. AS

Lezione : Recupero abilità motorie calcio pallavolo

Lezione : Il cambio nella staffetta 4x100

Lezione : Campo Avesani il cambio nella staffetta

Lezione : Propedeutici alla pallamano ,passaggi palleggi gioco

Lezione : Il cambio nella staffetta valutazione

Lezione : Esercitazioni di pallamano e gioco

Lezione : Rsistenza con percorso e gioco pallamano

Lezione : Attività aerobica con funicelle Gioco pallamano

Lezione : Lavoro aerobico ,corsa sui 1000m gioco libero

Lezione : Esercitazioni di mobilità articolare con la bacchetta

Lezione : Pattinaggio sul ghiaccio

Lezione : Camminata in collina Indicazioni per il prossimo lavoro

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)

Lezione : Classificazione delle capacita motorie Video spiegazione e riassunto Indicazioni di lavoro zu classroom

Lezione : Esercizi alla scaletta a terra Padel

Lezione : Valutaz speed ladder

Lezione : Step mNubri Speed ladder Gioco padel e calcio

Lezione : Unihockey esercitazioni di base

Lezione : Salto in alto

Lezione : Esercitazionimdi pallavolo in vista delle olimpiadi

Lezione : Esercitazioni di basket e gioco 3x3

Lezione : Valutazione pallavolo

Lezione : Valutazione volteggio al cavallo in framezzo e i divaricata alla cavallina

Lezione : Lancio palla medica e hitball

Lezione : Salti agli ostacoli e salto triplo

Lezione : Salti agli ostacoli e salto triplo

Lezione : Pallacanestro esercitazioni e test di tiro

Lezione : Ultimate esercizi e gioco

Verona, 4 giugno 2022

Il / la docente
Palermo E.