



**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. BS

Lezione : Recupero capacità
motorie

Lezione : Recupero abilità motorie
circuito, pallavolo,cakcio

Lezione : La staffetta velode

Lezione : Campo Avesani staffetta
4x100

Lezione : Valutazione cambio nella
staffetta

Lezione : Pallamano esercizi di
palleggio e passaggi .Gioco

Lezione : Utilizzo della funicella per
lavoro aerobico Gioco pallamano

Lezione : Corsa di resistenza 7
min,gioco pallacanestro

Lezione : Lavoro aerobico

Lezione : Prova sui 2000m

Lezione : Recupero 2000m funicelle
pallavolo

Lezione : Esercitazioni di mobilità
articolare con bacchetta e
gocosport

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 : Passeggiata sull Adige

Lezione : camminata, istruzioni per lavoro a coppie consultando video " 34 esercizi con scaletta a terra"

Lezione : Esercitazioni con scaletta a terra e badminton

Lezione : le capacità motorie visione filmati e assegnazione materiale in classroom

Lezione : Basket 3 vs 3 e badminton

Lezione : Valutazione speed ladder, lavoro con step e manubri

Lezione : Valutazione speed ladder

Lezione : Prove di salto in alto

Lezione : Esercitazioni di basket Prove di calcetto per le olimpiadi

Lezione : Esercitazioni di pallavolo

Lezione : Valutazioni pallavolo

Lezione : Esercitazioni per il tiro a canestro

Lezione : Esercitazioni di superamento panca alta e salti all elastico

Lezione : Salto triplo

Lezione : Lancio palla medica

Lezione : Attività in bicicletta

Lezione : Uscita sul territorio val Borago

Lezione : Giochi sportivi
