



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

**Anno scolastico 2021/2022**

**Programma svolto<sup>1</sup> del docente:**

**Tommaso Corcioni**

**MATERIA: Scienze Motorie**  
**Ore settimanali: 2**

**CLASSE 4<sup>a</sup> SEZ. AE**

**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.

---

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

**UD1:** Settembre (2 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 – novembre (8 ore)

Pallavolo

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

**UD3:** Ottobre – novembre (8 ore)

Esercizi alla cavallina

- Approccio all'attrezzo
- Esercizi
- Prove e allenamento
- Valutazione

**UD4:** Dicembre (8 ore)

Baseball

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

**UD5:** Gennaio (6 ore)

Educazione civica: rianimazione cardio-polmonare

- Apprendimento della tecnica e metodologia di soccorso
- Prove pratiche con i manichini

**UD6:** Gennaio – febbraio (8 ore)

Tennis

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

**UD7:** Febbraio - marzo (8 ore)

Calcio

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

**UD8:** Marzo – aprile (6 ore)

Quidditch

- Fondamentali

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

**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