



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

Anno scolastico 2022-2023

Programma svolto del/la docente:

CRISTINA DEL FABBRO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Ore settimanali: 2

CLASSE 4^A SEZ. AL

- Esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, e mobilità articolare
- Esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative: coordinazione generale e specifica ed equilibrio
- Mobilità articolare: esercizi di allungamento muscolare
- Ginnastica dolce e stretching
- Esercitazioni a corpo libero ed ai grandi attrezzi
- Esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra dei giochi: pallavolo, badminton.
- Esercizi specifici sulla tecnica esecutiva degli sport individuali: specialità dell'atletica leggera (corsa, salto in lungo)
- Esercitazioni con la funicella
- Esercitazioni addominali
- Camminata e corsa all'aria aperta
- Teoria: nozioni di primo soccorso
- Pattinaggio sul ghiaccio presso la pista dell'Arsenale.
- **EDUCAZIONE CIVICA:** Il primo soccorso e la rianimazione cardio-polmonare.

Verona, 31.05.2023

la docente Cristina Del Fabbro