



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

Anno scolastico 2018 - 2019

Programma svolto della docente:

Chiara Lo Porto

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 5^A SEZ. AES

Ore settimanali: 2

Durante quest'anno scolastico sono stati perseguiti i seguenti obiettivi didattici:

1. La conoscenza delle principali caratteristiche tecnico-tattiche e la pratica dei seguenti sport è: pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcetto.
2. La ricerca del movimento razionale, fino a adeguarlo ad obiettivi raggiungibili.
3. La conoscenza generica dei principali gruppi muscolari e delle proprie capacità, anche tramite il teste.
4. Razionalizzare il movimento, fino a adeguarlo ad obiettivi raggiungibili.
5. La ricerca del miglioramento, del mantenimento delle capacità condizionali e coordinative.
6. L'educazione fisica come abitudine permanente di vita, per il raggiungimento di un migliore stato di salute o il mantenimento di uno stato di salute buono.

Il lavoro è stato svolto attraverso l'utilizzo dei seguenti mezzi:

1. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallavolo.
2. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallacanestro.
3. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallamano.
4. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco del calcio e calcetto.
5. Giochi popolari o non convenzionali: frisbee, hitball, calcio-tennis, badminton, palla-tutto etc.
6. Esercizi di mobilità e tonificazione generale, proposti anche come andature.
7. Avviamento la corsa.
8. Test sulle capacità condizionali.
9. Attività di collegamento, riscaldamento, defaticamento.

Verona, 10 maggio 2019

Prof.ssa Chiara Lo Porto