



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

**Anno scolastico 2018 - 2019**

**Programma svolto del/la docente:**

**Prof. Ferdinando Centurino**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE 5<sup>A</sup> SEZ. BS**

**Ore settimanali: 2**

1. La conoscenza delle principali caratteristiche tecnico-tattiche e la pratica dei seguenti sport: 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 test.
4. Razionalizzare il movimento, fino a adeguarlo ad obiettivi raggiungibili.
5. La ricerca del miglioramento o del mantenimento delle capacità condizionali e coordinative.
6. La conoscenza del territorio: conoscere il lago attraverso la navigazione a vela.
7. La conoscenza ed effetti delle principali sostanze dopanti negli ultimi quaranta anni.
8. 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.

Tramite i seguenti mezzi:

- I. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallavolo.
- II. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallacanestro.
- III. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco della pallamano.
- IV. Esercizi propedeutici allo sviluppo del gioco del calcio/calcetto.
- V. Giochi popolari o non convenzionali: rugby, hitball, frisbee, palla-tutto, etc.
- VI. Esercizi di mobilità e tonificazione generale, proposti anche come andature.
- VII. Avviamento alla corsa.
- VIII. Test sulle capacità condizionali.
- VIII. Attività di collegamento, riscaldamento, defaticamento.

Verona, 06/05/2019

Il docente  
Prof. Ferdinando Centurino