



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

Anno scolastico 2018 - 2019

Programma svolto del/la docente:

DEL FABBRO CRISTINA

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Ore settimanali: 2

CLASSE 5^A SEZ. CL

- 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, esercizi di yoga, stretching
- Esercitazioni a corpo libero
- Esercizi propedeutici ai fondamentali individuali e di squadra dei giochi: pallavolo, pallacanestro, calcio, ping pong
- 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
- Lezioni di salsa: coreografia semplice
- Nozioni di primo soccorso
- Uscita didattico-sportiva: *Rafting*

Verona, 03.05.2019

La docente Cristina Del Fabbro