



LICEO STATALE "ENRICO MEDI"

CON INDIRIZZI: SCIENTIFICO - SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE - LINGUISTICO -
SCIENZE UMANE - ECONOMICO SOCIALE - CLASSICO
VIA MAGENTA, 7/A - 37069 VILLAFRANCA di VERONA (VR) - Tel. 045 7902067 Fax: 045.6300817
e-mail : VRPS06000L@ISTRUZIONE.IT pec: VRPS06000L@PEC.ISTRUZIONE.IT
Sito <http://www.liceomedivr.edu.it>

C.F. 80014060232 Codice meccanografico VRPS06000L



PROGRAMMA SVOLTO A.S 2021/2022

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe 2	Sez. I	Liceo "E. MEDI " - Villafranca di Verona - Indirizzo Scienze Umane

Docente: Daniele Calanna

Il presente programma svolto è stato adeguato nel tempo, modalità e realizzazione alle varie disposizioni emergenziali.

1. UD/UDA QUALITA' MOTORIE: FORZA, RESISTENZA, VELOCITA' E FLESSIBILITA'
Periodo dal 13 Settembre al 25 Ottobre
UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA
Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Corsa lenta e continua di breve e media durata• Esercizi di mobilità articolare• Esercizi di potenziamento muscolare• Esercizi di allungamento.
2. UD/UDA POTENZIAMENTO MUSCOLARE
Periodo dal 20 Settembre al 25 Ottobre
UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA
Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Circuito funzionale• Prova pratica (Circuit Training)
3. UD/UDA PALLAVOLO
Periodo dal 27 Settembre al 14 Marzo
UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA
Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Fondamentali: Palleggio - Bagher - Servizio• Prova pratica: Palleggio - Bagher - Servizio
4. UD/UDA SISTEMA SCHELETRICO (Ripasso)

Periodo dall' 11 Ottobre al 15 Novembre
UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA
Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • La funzione dello scheletro • La morfologia delle ossa. • Lo scheletro assile • Lo scheletro appendicolare

5. UD/UDA ASSI E PIANI
Periodo dal 27 Settembre al 20 Dicembre
UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA
Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Assi anatomici e piani di riferimento.

6. UD/UDA LE ARTICOLAZIONI (Ripasso)
Periodo dall' 11 Ottobre al 15 Novembre
UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA
Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • I tipi di articolazioni • La struttura delle articolazioni • Il funzionamento delle articolazioni • Verifica scritta – L'apparato locomotore: lo scheletro e le articolazioni.

7. UD/UDA IL SISTEMA MUSCOLARE (Ripasso)
Periodo dall'11 Ottobre al 15 Novembre
UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA
Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Morfologia dei muscoli • Proprietà dei muscoli • Funzione del sistema muscolare

8. UD/UDA LE CAPACITA' COORDINATIVE
Periodo dal 08 Novembre al 21 Febbraio
UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA
Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Che cosa sono? • Nello sport • Nella vita quotidiana • Da cosa sono regolate • Verifica scritta

9. UD/UDA UNA CORRETTA E SANA ALIMENTAZIONE
Periodo dal 24 Gennaio al 07 Febbraio
UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA
Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Il concetto di salute e benessere • I nutrienti • La piramide alimentare

- Verifica

10. UD/UDA JUGGLING

Periodo dal 08 Novembre al 06 Dicembre

UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA

Contenuti

- Coordinazione oculo-manuale.
- Esercitazioni con una , due e tre palline.
- Prova pratica.

11. UD/UDA BASKET (Esercizi individuali)

Periodo dal 21 Febbraio al 04 Aprile

UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA

Contenuti

- Fondamentali: Palleggio – Passaggio – Tiro libero e in terzo tempo
- Prova pratica: Palleggio – Passaggio – Tiro in terzo tempo

12. UD/UDA BADMINTON

Periodo dal 04 Ottobre al 08 Novembre

UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA

Contenuti

- Gioco e regole

13. UD/UDA ATLETICA LEGGERA

Periodo 09 Maggio

UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA

Contenuti

- Corsa ad ostacoli.

14. UD/UDA ULTIMATE FRISBEE

Periodo dal 16 Maggio al 30 Maggio.

UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA

Contenuti

- Regole e gioco.

15. UD/UDA PALLATAMBURELLO.

Periodo dal 16 Maggio al 30 Maggio

UD/UDA svolta con le modalità della DIDATTICA IN PRESENZA

Contenuti

- Regole e gioco.

Villafranca di Verona, 30/05/2022

IL DOCENTE
Daniele Calanna

ATTIVITÀ ESTIVE A.S. 2021/2022

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe 2	Sez. I	Liceo " E. Medi " - Villafranca di Verona - Indirizzo Scienze Umane

Tutti gli studenti della classe sono tenuti a svolgere le seguenti attività di studio/approfondimento:

WORKOUT
▪ Esercizi di riscaldamento e mobilità articolare.
▪ Corsa outdoor utilizzando metodi continui a scelta: Velocità costante; Fartlek ; Intermittente
▪ Esercizi di potenziamento muscolare total body a carico naturale e con l'ausilio di attrezzi.

Si consiglia di ripetere l'allenamento almeno tre volte a settimana.

Letture sul testo scolastico.
▪ Una sana alimentazione: da pag.381 a pag. 397
▪ Glossario illustrato degli esercizi a corpo libero: da pag. 458 a pag.462
▪ Esempi di esercizi di stretching: pag. 329

Villafranca di Verona, 30/05/2022

IL DOCENTE
Daniele Calanna

