



**Istituto di Istruzione Superiore  
“LICEO BOCCHI-GALILEI”**

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate  
Via Dante 4, 45011 ADRIA (RO) tel. 0426 21107 - C.F. 90016140296  
Codice Meccanografico ROIS00100E - COD.UFF. UF9OB7  
e-mail: [rois00100e@istruzione.it](mailto:rois00100e@istruzione.it) [rois00100e@pec.istruzione.it](mailto:rois00100e@pec.istruzione.it)



## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno scolastico 2018/ 2019**

<b>Docente: DENTELLO GILBERTO</b>
<b>Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Classe: 3° A</b>
<b>Indirizzo: LICEO SCIENTIFICO</b>



**Istituto di Istruzione Superiore**  
**“LICEO BOCCHI-GALILEI”**

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate  
Via Dante 4, 45011 ADRIA (RO) tel. 0426 21107 - C.F. 90016140296  
Codice Meccanografico ROIS00100E - COD.UFF. UF9OB7  
e-mail: [rois00100e@istruzione.it](mailto:rois00100e@istruzione.it) [rois00100e@pec.istruzione.it](mailto:rois00100e@pec.istruzione.it)



<b><u>Argomenti</u></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali	
Esercizi di stretching	
Esercizi a corpo libero eseguiti individualmente, a coppie, in gruppo, in opposizione e resistenza, di contatto, di trasporto e di equilibrio	
Percorsi o circuiti di destrezza, resistenza, forza e velocità. Scalette agility per coordinazione.	
I giochi sportivi di squadra: - Ultimate frisbee - Pallavolo - Badminton - Pallacanestro - Ping pong	
Orienteering: labirinti 6 x 6 propedeutici.	
Attività in ambiente naturale : canoa/kayak, dragonboat, tiro con l'arco, bici-trakking, beach volley.	
Atletica leggera	
Attività complementari facoltative	
Centro sportivo scolastico	
Teoria: le tappe dell' Apprendimento motorio; come nasce un movimento; coordinazione grezza e coordinazione fine.	
Teoria: la postura: paramorfismi e dimorfismi;; la colonna vertebrale.	

DATA 08 – 06- 2019

FIRMA DEL DOCENTE **Dentello Gilberto**

Firme dei rappresentanti di classe \_\_\_\_\_