



**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. UF90B7
e-mail: rois00100e@istruzione.it rois00100e@pec.istruzione.it



PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico __2018 / __2019__

Docente : GALUPPO ALESSANDRO

Materia : SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Classe : 1 B

Indirizzo : LS

Argomenti (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)

Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali

Capitoli e/o pagine



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 rois00100e@pec.istruzione.it



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.	
I giochi sportivi di squadra: - Ultimate freesbe - Pallavolo - Badminton - Pallacanestro - Ping pong	
Orienteereng	
Attività in ambiente naturale	
Atletica leggera	
Attività complementari facoltative	
Centro sportivo scolastico	
Nomenclatura del corpo umano e corretta terminologia (piani e sezioni)	
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati per la tutela della salute (l'apprendimento motorio)	

DATA _____ FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____