



**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



PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2018/ 2019

Docente: DENTELLO GILBERTO
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 4° A
Indirizzo: LICEO SCIENTIFICO



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



<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
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.	
Attività complementari facoltative	
Centro sportivo scolastico	
Le tappe dell' Apprendimento motorio; come nasce un movimento; coordinazione grezza e coordinazione fine.	
L' alimentazione sportiva: macro nutrienti, micro nutrienti, indice glicemico e carico glicemico	

DATA 08 – 06- 2019

FIRMA DEL DOCENTE **Dentello Gilberto**

Firme dei rappresentanti di classe _____