



**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 : GALUPPO ALESSANDRO</b>         |
| <b>Materia : SCIENZE MOROTIE e SPORTIVE</b> |
| <b>Classe : 3 D</b>                         |
| <b>Indirizzo : SA</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                  |                                   |
| Esercizi pre-atletici  |                                   |
| Percorsi o circuiti di destrezza, resistenza, forza e velocità.  |                                   |
| I giochi sportivi di squadra:<br>- Pallavolo<br>- Badminton<br>- Pallacanestro<br>- Ping pong  |                                   |
| Atletica leggera   |                                   |
| Attività complementari facoltative   |                                   |
| Centro sportivo scolastico   |                                   |
| Nomenclatura del corpo umano e corretta terminologia   |                                   |
| Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati per la tutela della salute (l'apparato cardiovascolare e respiratorio – l'apprendimento motorio) |                                   |

DATA \_\_\_\_\_ FIRMA DEL DOCENTE \_\_\_\_\_

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