



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: Stefano Milani
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Classe: 2C
Indirizzo: Liceo Scientifico SA



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



INDICAZIONI GENERALI

Lo svolgimento del programma, in linea di massima, non ha subito variazioni rispetto a quello preventivamente presentato all'inizio dell'anno scolastico. Gli allievi hanno, nel limite delle sole due ore settimanali di Scienze Motorie e Sportive, potuto esercitare in maniera razionale e progressiva: la loro forza, potenza, resistenza, velocità, elasticità articolare, coordinazione, equilibrio e le grandi funzioni organiche in una prospettiva salutistica. Si è cercato, inoltre, l'acquisizione dell'automatismo del gesto efficace ed economico, suscettibile di adattamento a situazioni mutevoli (destrezza) e l'affinamento e l'integrazione degli schemi motori acquisiti nei precedenti periodi scolastici. Molto lavoro è stato fatto per quel che riguarda il consolidamento del carattere, lo sviluppo della socialità e del senso civico. Le attività sono riuscite effettivamente a coinvolgere la generalità degli allievi, compresi i meno dotati. Si è cercato di far capire l'importanza, non tanto del conseguimento o del miglioramento di un risultato, quanto dell'impegno personale, dell'applicazione assidua e dell'osservanza delle regole proprie del tipo di attività. Sono state fornite, infine, informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.

CONTENUTI PROPOSTI

Camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, scivolare, rotolare e orientarsi nello spazio.

Corsa (lenta, intervallata e veloce), andature varie, esercizi di coordinazione neuromuscolare e di mobilità articolare, potenziamento organico a carico naturale, esercizi con piccoli e grandi attrezzi.

Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario ed intersegmentario, stretching (tecniche di allungamento muscolare) ed educazione respiratoria.

Gli Allievi hanno potuto esercitarsi, inoltre, in attività pratiche di: pallavolo, tennis, tennis tavolo, go-back, badminton, acrosport, ginnastica al tappeto, unihockey, beach tennis, attività di atletica, basket.

Dal punto di vista strettamente teorico gli Allievi, anche tramite ricerche multimediali e colloquio con il docente hanno potuto approfondire le loro conoscenze su tematiche attinenti alle Attività Sportive ed alla Salute e Benessere.

Argomenti teorici :

1) Storia della Pallavolo

2) Terreno di gioco e Rete

3) Regolamento:

- La formazione della squadra e le posizioni

- Le rotazioni e le sostituzioni

- IL punteggio

- Le azioni di gioco e i tocchi di squadra

I FONDAMENTALI INDIVIDUALI:

4) La Battuta (dal basso – dall'alto) – Come si esegue

5) IL Bagher – Come si esegue

6) IL Palleggio – Come si esegue

7) La Schiacciata – Come si esegue

8) IL Muro – Come si esegue

9) I Ruoli (Alzatore - Schiacciatore – Opposto – Centrale – Libero)

10) I Fondamentali di squadra (La Ricezione – La Difesa – La Copertura d'Attacco)



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



Salute e Benessere

- 1) La Ginnastica Dolce (o Antiginnastica)
- 2) La Respirazione (4 tipi di respirazione)
- 3) IL Rilassamento (il rilassamento progressivo - il training autogeno)
- 4) Lo Yoga (dallo yoga al power yoga)
- 5) IL metodo Pilates (controllo e concentrazione - come lavora il metodo Pilates)

Teoria/Pratica :

Test di velocità/rapidità. Esercitazioni di agilità.

Andature atletiche di base e specializzate.

Esercizi a corpo libero.

Stretching (tecniche di allungamento muscolare)

Camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, scivolare, rotolare e orientarsi nello spazio.

Corsa (lenta, intervallata e veloce), esercizi di coordinazione neuromuscolare e di mobilità articolare, potenziamento organico a carico naturale, esercizi al tappeto.

Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo segmentario ed intersegmentario ed educazione respiratoria.

Regole principali e tecniche di base (fondamentali) dei principali sport di squadra ed individuali (pallavolo, pallacanestro, tennis tavolo, badminton, dodgeball, hockey in palestra, ultimate).

Atletica: partenza dai blocchi.

DATA 08-06-2019

FIRMA DEL DOCENTE: MILANI STEFANO

Firme dei rappresentanti di classe _____