



**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 MOROTIE e SPORTIVE |
|---|

| |
|---------------------|
| Classe : 3 D |
|---------------------|

| |
|-----------------------|
| Indirizzo : 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



| <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 | |
| Esercizi pre-atletici | |
| Percorsi o circuiti di destrezza, resistenza, forza e velocità. | |
| I giochi sportivi di squadra: - Pallavolo - Badminton - Pallacanestro - 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 _____