



**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	: De Stefani Domenico
Materia	: Scienze motorie e sportive
Classe	: 1[^] A
Indirizzo	: Classico



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>
Stretching e mobilità articolare	
Attività aerobica in ambiente naturale (percorso attrezzato arginale)	
Sviluppo delle capacità coordinative: esercizi con scaletta agility e andature	
Giochi popolari e presportivi.	
Esercizi, staffette e giochi di rapidità e velocità (capacità motorie condizionali)	
Fondamentali di pallacanestro	
Fondamentali di pallavolo	
Fondamentali di pallamano	
Fondamentali di frisbee	
Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, pallamano, frisbee	
Acrosport a 2	
Teoria: 1) la nomenclatura del corpo umano, posizioni, movimenti, assi e piani. 2) il tessuto osseo e l'apparato scheletrico	

DATA 27/05/2019 FIRMA DEL DOCENTE **Domenico De Stefani**

Firme dei rappresentanti di classe _____