



**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 : 4 [^] 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. UF90B7
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, andature preatletiche	
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 pallavolo	
Fondamentali di pallamano	
Fondamentali di frisbee	
Fondamentali di pallacanestro	
Giochi sportivi: pallavolo, pallamano, frisbee	
Circuit training di potenziamento muscolare (functional training)	
Teoria: 1) Sistemi energetici e teoria dell'allenamento 2) Il doping	

DATA 27/05/2019 F IRMA DEL DOCENTE Domenico De Stefani_

Firme dei rappresentanti di classe
