



**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: MAINARDI MICHELA
Materia: SCIENZE MOTORIE SPORTIVE
Classe: 1 A
Indirizzo: SCIENZE UMANE



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>
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali.	
Esercizi di rinforzo muscolare eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Ginnastica ritmica	
Ginnastica artistica	
Attività aerobica e anaerobica	
Ginnastica educativa: esercizio alla spalliera	
Pallacanestro: i fondamentali, palleggio, passaggi, tiri piazzati	
Baseball.: schemi base di gioco	
Salti con la corda	
Badminton	
Calcio-tennis	
Pallavolo: fondamentali individuali di attacco e difesa.	
Teoria: studio della corretta terminologia, i verbi del movimento.	
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati: l'apparato scheletrico.	

DATA _____ FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____