



**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](mailto:rois00100e@istruzione.it) [rois00100e@pec.istruzione.it](mailto:rois00100e@pec.istruzione.it)



## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno scolastico 2018/2019**

<b>Docente: Mainardi Michela</b>
<b>Materia: Scienze motorie sportive</b>
<b>Classe: 1B</b>
<b>Indirizzo: Scienze Umane</b>



**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](mailto:rois00100e@istruzione.it) [rois00100e@pec.istruzione.it](mailto:rois00100e@pec.istruzione.it)



<b><u>Argomenti</u></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Esercizi posturali e preatletici.	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione dinamica generale e inter-segmentaria eseguiti a corpo libero e agli attrezzi.	
Ginnastica educativa: esercizio alla spalliera.	
Ginnastica artistica: la trave bassa.	
Attività aerobica e anaerobica.	
Pallavolo: fondamentali individuali di attacco e difesa.	
Pallacanestro: i fondamentali, palleggio, passaggi, tiri piazzati	
Baseball: schemi base di gioco	
Salti con la corda	
Badminton	
Goback	
Calcio- tennis	
La sicurezza in palestra	primo periodo
Teoria: studio della corretta terminologia, i verbi del movimento. Il fair play.	primo periodo
Nozioni di primo soccorso	Secondo periodo
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati: l'apparato scheletrico.	Secondo periodo

DATA \_\_\_\_\_ FIRMA DEL DOCENTE \_\_\_\_\_

Firme dei rappresentanti di classe \_\_\_\_\_