



**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: 2A
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 posturali, preatletici e di sviluppo capacità motorie coordinative e condizionali.	
Percorsi e circuiti di destrezza e forza.	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Ginnastica educativa	
Comunicazione non verbale: laboratorio d'immagine, lavoro di gruppo.	
Pallavolo: fondamentali individuali di attacco e difesa. Gioco.	
Pallacanestro: i fondamentali, palleggio, passaggi, tiri piazzati	
Baseball: schemi base di gioco	
Ginnastica ritmica: i piccoli attrezzi.	
Badminton	
Calcio-tennis	
Goback	
Teoria : la sicurezza in palestra	primo periodo
La comunicazione non verbale	primo periodo
UDA : il consumo consapevole ed il rispetto delle risorse. L'alimentazione.	Secondo periodo

DATA _____ FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____