



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 : 3[^] B |
| Indirizzo : Linguistico |



**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, andature preatletiche | |
| Sviluppo delle capacità coordinative: esercizi con scaletta agility e andature ; esercizi di equilibrio statico, dinamico e di volo | |
| Giochi popolari e presportivi. | |
| Esercizi, staffette e giochi di rapidità e velocità (capacità motorie condizionali) | |
| Fondamentali di pallavolo | |
| Fondamentali di pallamano | |
| Fondamentali di frisbee | |
| Giochi sportivi: pallavolo, pallamano, frisbee | |
| Circuit training di potenziamento muscolare (functional training) | |
| Attività in ambiente naturale: kajak, dragon boat, tiro con l'arco, beach volley, bicicletta | |
| Teoria: 1) le capacità motorie coordinative e condizionali. 2) Il sistema nervoso | |

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

Firme dei rappresentanti di classe
