



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



## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno scolastico 2018/2019**

<b>Docente : De Stefani Domenico</b>
<b>Materia : Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe : 3<sup>^</sup> B</b>
<b>Indirizzo : Linguistico</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. UF9OB7  
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>
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**

---