



**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: 3B
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. 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>
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali. Esercizi di stretching	
Esercizi a corpo libero eseguiti individualmente, a coppie, in gruppo, in opposizione e resistenza, di contatto, di trasporto e di equilibrio.	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione dinamica generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Attività aerobica e anaerobica. Percorsi e circuiti	
Esercizi e attrezzi della ginnastica artistica: la cavallina	
Ginnastica educativa: il quadro svedese, la spalliera	
Calcio-tennis	
Pallacanestro	
Baseball	
Badminton	
Pallavolo	
Studio del corpo umano(apparato respiratorio) e analisi dei benefici derivanti direttamente dall' attività fisica;	primo periodo
Studio delle capacità motorie coordinative e condizionali	Secondo periodo

DATA _____ FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____