



**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: DENTELLO GILBERTO |
| Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| Classe: 4 ° A |
| Indirizzo: LINGUE |



**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 | |
| Percorsi o circuiti di destrezza, resistenza, forza e velocità. Scalette agility per coordinazione. | |
| Educazione al ritmo con base musicale: utilizzo dello step; costruzione di una coreografia a blocchi di difficoltà crescenti. | |
| Allenamento in circuito a stazioni; esercizi per tonificazione ed esercizi per potenziamento o muscolazione. | |
| Attività in ambiente naturale : kayak/canoa, dragon boat, tiro con l' arco, bicicletta, beach volley. | |
| Orienteering: labirinti 6 x 6 propedeutici. | |
| Attività complementari facoltative | |
| Centro sportivo scolastico | |
| Le tappe dell' Apprendimento motorio; come nasce un movimento; coordinazione grezza e coordinazione fine. | |
| L' alimentazione sportiva: macro nutrienti, micro nutrienti, indice glicemico e carico glicemico | |

DATA 08 – 06- 2019

FIRMA DEL DOCENTE **Dentello Gilberto**

Firme dei rappresentanti di classe _____