



**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: 4A
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 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	
Ginnastica educativa	
Ginnastica artistica: studio dei grandi attrezzi. Esercizio parallele simmetriche ed asimmetriche.	
Attività aerobica e anaerobica.	
Acrosport .	
Pallacanestro.	
Baseball.	
Badminton.	
Calcio-tennis	
Goback	
Teoria: Lo studio del corpo umano e dei suoi apparati. L'apparato respiratorio.	primo periodo
Apparato cardio- circolatorio	secondo periodo
L'analisi dei benefici derivanti direttamente dall'attività fisica	Secondo periodo

DATA _____ FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____