



**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: Mainardi Michela</b>         |
| <b>Materia: Scienze motorie sportive</b> |
| <b>Classe: 4B</b>                        |
| <b>Indirizzo: Scienze Umane</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> |
|--|-----------------------------------|
| Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali.<br>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 ritmica: la fune  |                                   |
| Attività aerobica e anaerobica.  |                                   |
| Acrosport .  |                                   |
| Pallacanestro.   |                                   |
| Baseball.  |                                   |
| Badminton.   |                                   |
| Calcio-tennis  |                                   |
| Goback   |                                   |
| Teoria: Lo studio del corpo umano e dei suoi apparati.<br>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 \_\_\_\_\_