



**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



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA

Anno scolastico 2019/20

Docente:

SIMONELLI GIORGIA

Materia:

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe:

1A

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 di carattere generale di potenziamento e affinamento delle capacità 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	
I piccoli attrezzi : la palla ,la funicella i cerchi ecc.	
I giochi di squadra e studio dei fondamentali sulla Pallavolo e Pallacanestro.	
Esercizi mirati al rafforzamento degli arti superiori, esercizi di potenziamento arti inferiori ed esercizi volti ad acquisire una maggiore consapevolezza del corpo in modo statico e dinamico	
Teoria: nomenclatura del corpo umano e corretta terminologia (assi e piani)	
L'apparato scheletrico e le articolazioni principali (l'apparato locomotore)	
Rapporto tra salute e attività sportiva	
Test di verifica sugli argomenti trattati	



Istituto di Istruzione Superiore
"LICEO BOCCHI-GALILEI"

Indirizzo: Chimica, Linguistico, Scienze Umane, Scientifico, Scienze Applicate
Via Dante 4, 40111 ADRIA (BO) tel. 0426 211107 - C.F. 90016140296
Codice Meccanografico R01S00100E - COD. UFF. U19087
e-mail: liceo@liceobocchi-galilei.it liceo@istruzione.it



DATA 28/03/2019 FIRMA DEL DOCENTE

Monelli Jorge
Maria Zaccaria

Firme dei rappresentanti di classe