



**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)



## **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA**

**Anno scolastico 2019/2020**

<b>Docente : Dentello Gilberto</b>
<b>Materia : Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe : 2<sup>^</sup> A</b>
<b>Indirizzo : Liceo Scientifico</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. UF90B7  
e-mail: [rois00100e@istruzione.it](mailto:rois00100e@istruzione.it) [rois00100e@pec.istruzione.it](mailto:rois00100e@pec.istruzione.it)



<u>Argomenti</u>	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Stretching e mobilità articolare	
Andature ginniche e pre-atletismo generale	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali	
Sviluppo delle capacità coordinative: circuito a 4 stazioni.	
Scalette agility per coordinazione e rapidità	
Esercizi a corpo libero eseguiti individualmente, a coppie, in gruppo, in opposizione e resistenza, di contatto e di equilibrio.	
Orienteering " indoor" : esercizi propedeutici su labirinti 6 x 6	
Percorsi e allenamenti sulla resistenza "cardiopulmonare" : corsa di resistenza continuativa per 12 minuti.	
Giochi presportivi e sportivi	
I giochi sportivi di squadra: - Pallavolo - Badminton - Tennis Tavolo	
Centro sportivo scolastico: attività pomeridiana di preparazione alle gare provinciali.	
Teoria: 1). 1° quadrimestre : Apparato locomotore e muscolare  2) 2° quadrimestre ( DAD ) : - Apparato cardiocircolatorio ( piccola e grande circolazione ) - Concetto di "intensità" e carico allenante nella corsa ; Formula di Cooper - Metodi di lavoro in circuito "Tabata".	

DATA 25/05/2020 FIRMA DEL DOCENTE \_\_\_\_\_

Firme dei rappresentanti di classe \_\_\_\_\_