



**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 2019/2020

Docente : De Stefani Domenico
Materia : Scienze motorie e sportive
Classe : 2[^] A
Indirizzo : Linguistico



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>
Stretching e mobilità articolare	
Sviluppo delle capacità coordinative: esercizi con la funicella e andature	
Giochi popolari, presportivi e sportivi	
Esercizi, staffette e giochi di rapidità e velocità (capacità motorie condizionali)	
Circuit training di potenziamento muscolare (capacità motorie condizionali)	
Fondamentali di pallavolo	
Fondamentali di pallacanestro	
Fondamentali pallamano	
Fondamentali di frisbee	
Attività in ambiente naturale	
Teoria: 1) il sistema muscolare 2) Didattica a Distanza: l'apparato cardiocircolatorio	

DATA 15/05/2020 FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____