



**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 : De Stefani Domenico</b>
<b>Materia : Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe : 2<sup>^</sup> A</b>
<b>Indirizzo : Linguistico</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)



<b><u>Argomenti</u></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
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 \_\_\_\_\_