



**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 : Dentello Gilberto
Materia : Scienze motorie e sportive
Classe : 2[^] B
Indirizzo : Lingue



**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>	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Stretching e mobilità articolare	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali	
Sviluppo delle capacità coordinative: esercizi con la funicella e andature	
Orienteering: labirinti 6 x 6 propedeutici.	
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.	
Scalette agility per coordinazione	
Giochi presportivi e sportivi	
Esercizi, staffette e giochi di rapidità e velocità (capacità motorie condizionali)	
Centro sportivo scolastico: attività pomeridiana di preparazione alle gare.	
I giochi sportivi di squadra: - Ultimate frisbee - Pallavolo - Badminton	
Teoria: 1) Apparato Locomotore 2) Didattica a Distanza: a) UDA (Consumo responsabile e rispetto delle risorse) b) Alimentazione sportiva e piramide alimentare	

DATA 20/05/2020 FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____