



**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</b> : De Stefani Domenico        |
| <b>Materia</b> : Scienze motorie e sportive |
| <b>Classe</b> : 3 <sup>^</sup> A            |
| <b>Indirizzo</b> : Classico                 |



**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 pallamano   |                                   |
| Fondamentali di frisbee  |                                   |
| Attività in ambiente naturale  |                                   |
| Teoria: 1) le capacità motorie<br>2) Didattica a Distanza: l'apparato cardiocircolatorio |                                   |

DATA 15/05/2020      FIRMA DEL DOCENTE \_\_\_\_\_

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