



**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)



## **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA**

**Anno scolastico 2020/2021**

<b>Docente: SILVIA SARAIN</b>
<b>Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Classe: 4<sup>A</sup></b>
<b>Indirizzo: SCIENZE UMANE</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. UF9OB7  
e-mail: [rois00100e@istruzione.it](mailto:rois00100e@istruzione.it) [rois00100e@pec.istruzione.it](mailto:rois00100e@pec.istruzione.it)



<b><u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso e di educazione civica)</b>	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Attività aerobica all'aperto: camminata a ritmo progressivo.	
Attività motoria in palestra: esercizi di riscaldamento, andature pre atletiche; esercizi di mobilità articolare e di stretching; circuito addome; nel rispetto delle norme anti Covid.	
L'apparato cardiocircolatorio: <ul style="list-style-type: none"><li>- Il cuore</li><li>- La circolazione sanguigna</li><li>- La composizione del sangue e la funzione dell'emoglobina</li><li>- L'apparato cardiocircolatorio e l'esercizio fisico.</li></ul>	Pag. 46-47-48-49-50-51
I benefici della camminata sportiva <ul style="list-style-type: none"><li>- Visione di alcuni filmati inerenti ai benefici della camminata sportiva.</li><li>- Visione di alcuni filmati inerenti alla corretta tecnica di corsa.</li></ul>	Pag. 234-235
Mi mantengo in salute: spiegazione e compilazione del questionario internazionale di attività fisica (IPAQ) in due diverse versioni (in riferimento all'attuale situazione di emergenza Covid e alla precedente situazione pre covid).	
Il concetto di Fairplay.  Visione di due filmati: <ul style="list-style-type: none"><li>- "Fairplay, gentilezza e sportività": gesti sportivi e fairplay di grandissimi campioni di differenti discipline sportive.</li></ul>	



**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)



<p>– "Rai scuola- Fairplay wins anyway".</p> <p>Ricerca individuale sui grandi gesti di Fairplay nella storia.</p> <p>– Discussione ed esposizione di alcune ricerche sul concetto di Fairplay.</p>	
<p>Le capacità motorie.</p> <p>– Le capacità coordinative generali e speciali;</p> <p>– Le capacità condizionali;</p> <p>– La coordinazione.</p> <p>Approfondimento del tema: la lateralità.</p> <p>Approfondimento individuale del tema: le capacità motorie e lo sport.</p>	<p>Pag.122-123-124-125- 126-132-136-140-145- 148-152-164-178-179- 189-194</p>
<p>Introduzione dei Campionati Mondiali di sci alpino a Cortina.</p> <p>– Ricerca ed esposizione a gruppi su tale argomento " Campionati mondiali di Sci Alpino, Cortina 2021".</p>	
<p>Il doping (educazione civica).</p> <p>– Approfondimento sul tema il doping e lo sport.</p>	<p>Pag. 298-299-300-301</p>

DATA ADRIA, 04/06/2021

FIRMA DEL DOCENTE

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