



**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 2020/2021**

<b>Docente: GALUPPO ALESSANDRO</b>
<b>Materia: SC. MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Classe: 4 B</b>
<b>Indirizzo: SC</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 in ambiente naturale	
Metodologia dell'allenamento: <ul style="list-style-type: none"><li>- allenamento e carico allenante</li><li>- la curva di supercompensazione. Il superallenamento</li><li>- aggiustamento e adattamento. Riscaldamento e defaticamento</li><li>- concetto di ipertrofia. Carico allenante.</li><li>- definizione e tipi di forza</li><li>- tipi di contrazione muscolare. Metodi di allenamento della forza</li></ul>	
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati per la tutela della salute: <ul style="list-style-type: none"><li>- i sistemi energetici</li><li>- ATP e sistema anaerobico alattacido</li><li>- il sistema anaerobico lattacido</li><li>- l'acido lattico</li><li>- il sistema anaerobico</li><li>- teoria dei sistemi accessori e EPOC</li></ul>	
I benefici dell'attività fisica	
Approfondimenti vari	



**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)



**DATA 29/05/21 FIRMA DEL DOCENTE** \_\_\_\_\_

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