



**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: Dentello Gilberto</b>
<b>Materia: Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe: 1<sup>A</sup></b>
<b>Indirizzo: Lingue</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></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso e di educazione civica)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Teoria: protocollo di sicurezza in palestra	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali; andature ginniche sui 4 lati palestra	
Esercizi a corpo libero eseguiti individualmente,	
Lavoro individuale a stazioni per i gruppi muscolari più importanti anteriori: pettorali, addominali, bicipiti, quadricipiti, e posteriori: dorsali, tricipiti glutei, femorali.	
Attività individuale di coordinazione motoria utilizzando scalette agility e funicella	
Attività aerobica in ambiente naturale: camminata a ritmo progressivo km 6,7, 8	
Attività a coppie utilizzando il badminton ( volano )	
Attivazione, mobilità articolare e stretching, andature propedeutiche alla corsa. Esercizi di potenziamento muscolare. La nomenclatura del corpo umano, posizioni, movimenti, assi e piani.	
Teoria, video lezione DAD: <ul style="list-style-type: none"><li>• Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare ecc ecc</li><li>• Dalla camminata alla corsa.</li><li>• La camminata veloce come attività aerobica, differenza con la corsa: analisi dei passi di corsa e di quelli della camminata.</li><li>• I benefici della camminata veloce come attività aerobica</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. UF90B7  
e-mail: [rois00100e@istruzione.it](mailto:rois00100e@istruzione.it) [rois00100e@pec.istruzione.it](mailto:rois00100e@pec.istruzione.it)



<ul style="list-style-type: none"><li>• Condivisione video didattici sulla tecnica della camminata veloce e sui benefici che ne derivano.</li><li>• La camminata veloce come attività aerobica, teoria e metodologia. Condivisione video sui benefici della camminata</li><li>• Video lezione: Il sistema scheletrico e il tessuto osseo.</li><li>• Morfologia generale delle ossa; la suddivisione dello scheletro.</li><li>• La cassa toracica; costole e respirazione.</li><li>• La colonna vertebrale; tipi di vertebre, curve fisiologiche e movimenti.</li><li>• Le ossa del cranio.</li></ul>	
<p><b>Educazione Civica:</b> rispetto di sè degli altri e dell' ambiente. Regole e regolamenti nello Sport; concetto di Autostima e fair play.</p>	

DATA 29/05/2021

FIRMA DEL DOCENTE **Dentello Gilberto**

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