



**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 rois00100e@pec.istruzione.it



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA

Anno scolastico 2020/2021

Docente: Dentello Gilberto
Materia: Scienze motorie e sportive
Classe: 3^A
Indirizzo: Scientifico



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> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso e di educazione civica)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Protocolli sulla sicurezza Covid in palestra. Visione di un filamto sul Coronavirus.	
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 in circuito a 8 stazioni.	
Lavoro individuale 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	
Potenziamento muscolare degli arti inferiori: test del salto in lungo da fermi; analisi.	
Esercizi di potenziamento muscolare per gli addominali.	
Teoria, video lezione DAD: <ul style="list-style-type: none">• Apparato cardiocircolatorio: cuore e circolazione.• I parametri dell'attività cardiaca; la pressione arteriosa.• Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, strisciare ecc ecc• Dalla camminata alla corsa.• La camminata veloce come attività aerobica, differenza con la corsa: analisi dei passi di corsa e di quelli della camminata.• I benefici della camminata veloce come attività aerobica	



**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 rois00100e@pec.istruzione.it



<ul style="list-style-type: none">• Condivisione video didattici sulla tecnica della camminata veloce e sui benefici che ne derivano.• La camminata veloce come attività aerobica, teoria e metodologia. Condivisione video sui benefici della camminata• Educazione alimentare: i macro nutrienti e l' alimentazione sportiva.• Calcolo del metabolismo basale e del dispendio energetico totale.• Peso ideale e indice di massa corporea.• Le quote proteiche, glucidiche e lipidiche nell' attività sportiva.• Stesura del diario alimentare.	
Educazione Civica: Liberi dalle dipendenze.	

DATA 29/05/2021

FIRMA DEL DOCENTE Dentello Gilberto

Firme dei rappresentanti di classe _____