



**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[^]B
Indirizzo: Lingue



**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 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 su base musicale: educazione al ritmo utilizzando lo step; costruzione di una coreografia a 4 blocchi di esercizi.	
Attivazione, mobilità articolare e stretching, andature propedeutiche alla corsa. Esercizi di potenziamento muscolare	
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	



**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



<p>passi di corsa e di quelli della camminata.</p> <ul style="list-style-type: none">• I benefici della camminata veloce come attività aerobica• Condivisione video didattici sulla tecnica della camminata veloce e sui benefici che ne derivano.• La camminata veloce come attività aerobica, teoria e metodologia. <p>Condivisione video sui benefici della camminata</p> <ul style="list-style-type: none">• Apparato respiratorio e sangue: la meccanica respiratoria.• Volumi e capacità polmonari: la spirometria, parametri e ventilazione polmonare durante l'esercizio fisico.	
<p>Educazione Civica: Educazione alla salute: la corretta postura negli ambienti di lavoro.</p>	

DATA 29/05/2021

FIRMA DEL DOCENTE Dentello Gilberto

Firme dei rappresentanti di classe _____