



**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: De Stefani Domenico</b>
<b>Materia: Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe: 3<sup>A</sup></b>
<b>Indirizzo: Classico</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>
Teoria: protocollo di sicurezza in palestra	
Attività aerobica in ambiente naturale: camminata a ritmo progressivo km 6,7, 8	
Attivazione, mobilità articolare e stretching, andature propedeutiche alla corsa. Esercizi di potenziamento muscolare.	
Teoria, video lezione DAD: <ul style="list-style-type: none"><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><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>• Attività di ricerca in aula virtuale in modalità asincrona: ricerca del significato di attività aerobica in modalità di Steady state training, FC max</li><li>• Spiegazione/dibattito sullo steady state training e FCmax.</li><li>• Attività di ricerca in aula virtuale in modalità asincrona, cercare i seguenti termini: capacità aerobica, potenza aerobica, approfondimento.</li><li>• Spiegazione: potenza aerobica e capacità aerobica; soglia anaerobica.</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)



- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Attività di ricerca in aula virtuale in modalità asincrona delle seguenti metodologie di allenamento: interval training, fartlek</li><li>• Spiegazione: Interval training, fartlek.</li><li>• discipline dell'atletica leggera, conoscere le misure della pista di atletica leggera</li><li>• Video lezione: le discipline dell'atletica leggera</li><li>• Ricerca in aula virtuale: Dick Fosbury rivoluziona il salto in alto alle Olimpiadi del 68 a Città del Messico; Pietro Mennea "la freccia del sud" conoscere la storia attraverso la ricerca di filmati video. (solo per due alunne non presenti in aula)</li><li>• Video lezione: Le capacità motorie, condizionali e coordinative</li></ul> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**DATA 20/05/2021**

**FIRMA DEL DOCENTE De Stefani Domenico**

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