



**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 \_\_2021\_ / \_2022\_\_**

<b>Docente: GALUPPO ALESSANDRO</b>
<b>Materia: SCIENZE MOROTIE e SPORTIVE</b>
<b>Classe: 3 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></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali	
Esercizi di stretching	
Esercizi a corpo libero eseguiti individualmente	
Percorsi e circuiti di destrezza, resistenza, forza e velocità.	
Centro sportivo scolastico	
Attività in ambiente naturale	
I benefici dell'attività fisica	
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati per la tutela della salute: - l'apparato cardiocircolatorio - il cuore - patologie e modifiche organiche derivanti dall'attività motoria e sportiva - la circolazione - il sangue - l'apparato respiratorio	
Metodologia dell'allenamento: - allenamento e carico allenante - la curva di supercompensazione. Il superallenamento - aggiustamento e adattamento. Riscaldamento e defaticamento - concetto di ipertrofia. Carico allenante. - definizione e tipi di forza - tipi di contrazione muscolare. Metodi di allenamento della forza	

**DATA 29/05/22 FIRMA DEL DOCENTE** \_\_\_\_\_

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