



**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 __2021_ / _2022__

Docente: GALUPPO ALESSANDRO
Materia: SCIENZE MOROTIE e SPORTIVE
Classe: 4 B
Indirizzo: SC



**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)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
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	
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	
Scienza dell'alimentazione: i macronutrienti – il metabolismo	

DATA 29/05/22 FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____