



**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: Dentello Gilberto</b>
<b>Materia: Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe: 2<sup>^</sup>B</b>
<b>Indirizzo: Lingue</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. UF90B7  
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 e di educazione civica)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Attività aerobica in ambiente naturale: camminata a ritmo progressivo km 6,7,8 durante metà dell'anno scolastico.</li><li>• Andature ginniche e pre-atletismo</li><li>• Coordinazione con funicella e scalette agility</li><li>• Test motori su forza esplosiva con palle mediche</li><li>• Prove di lancio con il vortex</li><li>• Attività di fitness ed educazione al ritmo su base musicale ( step )</li><li>• Salto in alto dorsale</li><li>• Sport di racchetta : Badminton e go back</li></ul>	
Teoria: <ul style="list-style-type: none"><li>• protocollo di sicurezza in palestra</li><li>• Il sistema muscolare</li><li>• L' apparato cardiocircolatorio</li><li>• <b>Ed. Civica:</b> la salute dinamica nei tre aspetti biologico, psicologico e sociale.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Giornata sportiva verde 2, località Colli Euganei ( Teolo ) : parco avventura ( attività sugli alberi ) , orienteering in collina.</li></ul>	

DATA 30/05/2022

FIRMA DEL DOCENTE Dentello Gilberto

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