



**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: 3<sup>A</sup></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>• 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 e circuiti )</li><li>• Attività di allungamento muscolare con le big-ball</li><li>• Introduzione al gioco del Frisbee Ultimate a squadre</li><li>• Sport di racchetta : Badminton e go back</li></ul>	
<p>Teoria:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le capacità condizionali : la forza</li><li>• L' apprendimento e il controllo motorio.</li></ul> <p><b>Ed. Civica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bullismo e Cyberbullismo</li><li>• la salute dinamica nei tre aspetti biologico, psicologico e sociale.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Giornata sportiva Azzurra 1, località Spiaggia Romea ( Lido di Volano-Nazioni ) : canoa/kayak, barca a vela, dragon boat, bicicletta, tiro con l' arco, piscina</li></ul>	

DATA 30/05/2022

FIRMA DEL DOCENTE Dentello Gilberto

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