



**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: Cristiano Giolo</b>
<b>Materia: Scienze Motorie</b>
<b>Classe: 3<sup>A</sup></b>
<b>Indirizzo: Scienze Umane</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>
Attività fisica in ambiente naturale	
Test motori con la funicella	
Test motori di salto	
Stretching e mobilità articolare	
Circuiti per lo sviluppo delle capacità coordinative	
Circuiti per lo sviluppo delle capacità condizionali	
Fondamentali della pallavolo	
Fondamentali del basket	
Fondamentali del badminton	
Fondamentali del calcio a 5	
Esercizi a corpo libero di potenziamento	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali	
Esercizi per la tecnica di corsa	
Apparato cardiocircolatorio	
Apparato respiratorio	
Salute e benessere: concetto di salute, educazione alla salute	
Rischi della sedentarietà, movimento come prevenzione	

