



**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: Cristiano Giolo
Materia: Scienze Motorie
Classe: 3^A
Indirizzo: Scienze Umane



**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 e di educazione civica)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
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	



**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



<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
La respirazione	
Capitolo sulla schiena e l'importanza della postura	
Fondamentali del gioco del go-back	
Fondamentali del baseball	

DATA _____ FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____