



**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)



## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno scolastico 2021/2022**

<b>Docente: MAINARDI MICHELA</b>
<b>Materia: SCIENZE MOTORIE SPORTIVE</b>
<b>Classe: 2 B</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></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli</u></b>
Il programma è stato svolto secondo il piano di lavoro iniziale. La particolare situazione sanitaria dovuta al Covid 19 e le relative restrizioni dettate dai protocolli di sicurezza, che hanno interessato quasi tutto l'anno scolastico, hanno determinato una riduzione dei contenuti che sono stati integrati con il potenziamento dell'attività aerobica in ambiente naturale, con lo svolgimento di lezioni all'aria aperta.	
Esercizi a corpo libero di riscaldamento muscolare generale.	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali.	
Attività aerobica e anaerobica in ambiente naturale	
La camminata sportiva	
Ginnastica Ritmica: il nastro	
Badminton	
Pallavolo: palleggi a coppie	
Goback	
Teoria: studio del corpo umano, apparato scheletrico e il movimento.	
Salute e benessere.	
Norme di primo soccorso	

DATA\_06/06/2022\_

FIRMA DEL DOCENTE MICHELA MAINARDI

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