



**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



PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2021/2022

| |
|------------------------------------------|
| Docente: MAINARDI MICHELA |
| Materia: SCIENZE MOTORIE SPORTIVE |
| Classe: 4A |
| 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) | <u>Capitoli</u> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 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 | |
| Tennis | |
| Teoria: Studio del corpo umano e analisi dei benefici derivanti direttamente dall'attività fisica; | |
| Allenamento, salute e benessere. | |

DATA_06/06/2022_

FIRMA DEL DOCENTE MICHELA MAINARDI

Firme dei rappresentanti di classe _____