



## Istituto di Istruzione Superiore

### "LICEO BOCCHI-GALILEI"

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Economico Sociale,  
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 2022/2023**

<b>Docente: GALUPPO ALESSANDRO</b>
<b>Materia: S. MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Classe: 1 D</b>
<b>Indirizzo: SA</b>



## Istituto di Istruzione Superiore

### "LICEO BOCCHI-GALILEI"

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Economico Sociale,  
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)	<b><u>Capitoli e/o</u></b> <b><u>pagine</u></b>
Esercizi di stretching	
Esercizi a corpo libero eseguiti individualmente, a coppie, in gruppo, in opposizione e resistenza, di contatto, di trasporto e di equilibrio	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali	
Attività in ambiente naturale	
Percorsi o circuiti di destrezza, resistenza, forza e velocità.	
Attività complementari facoltative	
Centro sportivo scolastico	
I giochi sportivi di squadra: - Ultimate freesbe - Pallavolo - Badminton - Pallacanestro - Ping pong	
Il rapporto tra salute e attività fisica.	
Nomenclatura del corpo umano e corretta terminologia: - Assi, piani e sezioni - Terminologia di movimento - Classificazione dei muscoli in base ai movimenti - Tavole anatomiche delle parti del corpo - Tavole di posizioni e movimenti - Organo, apparato, sistema	
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati per la tutela della salute: - l'apparato locomotore - il sistema scheletrico - la composizione ossea - le articolazioni - il sistema muscolare - tavole anatomiche del sistema scheletrico e del sistema muscolare	

<b><u>Argomenti</u></b> (ed. civica)	<b><u>Capitoli e/o</u></b> <b><u>pagine</u></b>



## Istituto di Istruzione Superiore

### "LICEO BOCCHI-GALILEI"

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, Economico Sociale,  
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)



--	--

Libro di testo: \_\_\_\_\_

Altri materiali utilizzati: dispense fornite dal docente.

**DATA** \_\_\_\_\_ **FIRMA DEL DOCENTE** \_\_\_\_\_

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