



## 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: 3 B</b>
<b>Indirizzo: LS</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 a corpo libero eseguiti individualmente, a coppie, in gruppo, in opposizione e resistenza, di contatto, di trasporto e di equilibrio	
Esercizi di stretching	
Percorsi o circuiti di destrezza, resistenza, forza e velocità.	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali.	
Atletica leggera	
Attività in ambiente naturale	
Attività complementari facoltative	
Centro sportivo scolastico	
Giochi di squadra, studio dei fondamentali di: -Pallavolo -Badminton -Pallacanestro. -Baseball -Go back -Ping pong	
I benefici dell'attività fisica	
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati per la tutela della salute: - l'apparato cardiocircolatorio - il cuore - patologie e modifiche organiche derivanti dall'attività motoria e sportiva - la circolazione - il sangue - l'apparato respiratorio	
Metodologia dell'allenamento: - allenamento e carico allenante - la curva di supercompensazione. Il superallenamento - aggiustamento e adattamento. Riscaldamento e defaticamento - concetto di ipertrofia. Carico allenante. - definizione e tipi di forza - tipi di contrazione muscolare. Metodi di allenamento della forza	

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



	<b><u>pagine</u></b>

Libro di testo: Più movimento slim

Altri materiali utilizzati: dispense fornite dal docente.

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

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