



**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. UF9OB7
e-mail: rois00100e@istruzione.it rois00100e@pec.istruzione.it



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA

Anno scolastico 2022/2023

Docente: Dentello Gilberto
Materia: Scienze motorie e sportive
Classe: 1[^]B
Indirizzo: Economico Sociale



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 rois00100e@pec.istruzione.it



<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso e di educazione civica)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Teoria: protocollo di sicurezza in palestra	
Progetto accoglienza rivolto alle classi prime: biciclettata all'Oasi WWF di Panarella	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali; andature ginniche .	
Esercizi a corpo libero eseguiti individualmente,	
Lavoro individuale per i gruppi muscolari più importanti anteriori : pettorali, addominali, bicipiti, quadricipiti, e posteriori : dorsali, tricipiti glutei, femorali.	
Attività individuale di coordinazione motoria utilizzando scalette agility e funicella	
Attività aerobica in ambiente naturale: camminata a ritmo progressivo km 6,7.	
Attività a coppie utilizzando il badminton (volano)	
Attivazione, mobilità articolare e stretching, andature propedeutiche alla corsa. Esercizi di potenziamento muscolare.	
Teoria,: <ul style="list-style-type: none">• La nomenclatura del corpo umano, posizioni, movimenti, assi e piani.• Morfologia generale delle ossa; la suddivisione dello scheletro.• La cassa toracica; costole e respirazione.• La colonna vertebrale; tipi di vertebre, curve fisiologiche e movimenti.	



**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 rois00100e@pec.istruzione.it



Educazione Civica:	<u>Pratica</u>
<p>Biciclettata di accoglienza di inizio anno scolastico; giornata sportiva verde 1, località Spiaggia Romea. Attività: conoscenza e rispetto della vegetazione dell' ambiente marittimo e pineta ; orienteering, tiro con l'arco, bicicletta attraverso il parco e pineta con guida naturalistica.</p>	

Libro di testo: Educare al movimento Slim, Marietti Scuola

Altri materiali utilizzati: slide

DATA 31/05/2023

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____