



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



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA

Anno scolastico 2022/2023

Docente: Garnieri Chiara

Materia:

Scienze motorie e sportive

Classe: 4A

Indirizzo: SU

PARTE PRATICA

Esercizi di formazione e sviluppo generale:

- deambulazione e corsa nelle diverse applicazioni;
- vari tipi di andature;
- esercizi di rielaborazione degli schemi motori (camminare, correre, saltare, lanciare, prendere, rotolare, ecc.);
- esercizi di riorganizzazione spazio-temporale;
- esercizi di recupero e di respirazione;
- esercizi di resistenza specifica e generale;
- esercizi di forza in rapporto ai diversi gruppi muscolari;
- esercizi di coordinazione generale;
- esercizi di coordinazione oculo manuale e oculo podalica;
- esercizi di mobilità articolare e di allungamento muscolare;
- esercizi di destrezza;
- esercizi di velocità e reazione motoria.

Esercizi di applicazione:

- esercizi propedeutici e fondamentali del gioco della pallavolo, della pallacanestro, del baseball, del badminton;
- esercizi alla spalliera ;
- giochi di competizione, collaborazione ed inclusione.

Test fisici:

- percorso di agilità cronometrato;
- valutazione su abilità specifiche nella corsa, nel salto e nel lancio (corsa 30 mt, salto da fermo, lancio della palla medica da 4 kg).



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



Argomenti (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	
PARTE TEORICA	
-i principi fondamentali della teoria e della metodologia dell'allenamento (le fasi,il programma);	
-l'attività fisica e adattamenti funzionali e benefici ;	
- il meccanismo anaerobico ed aerobico;	
-i diversi tipi di fibre muscolari;	
- i giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, baseball, badminton, calcio, go back, rugby, pallamano): cenni storici, struttura del campo, ruoli dei giocatori, gesti fondamentali, regolamento, attrezzi di gioco, curiosità, principali competizioni, massimi esponenti.	

Argomenti (ed. civica)	
Adattamenti funzionali e principi dell'attività fisica	
I benefici della camminata	

Libro di testo: _____ Non in adozione _____

Altri materiali utilizzati: ___testi cartacei da altri libri_____

DATA ___07/06/2023___ FIRMA DEL DOCENTE *Greeni Maria*

Firme dei rappresentanti di classe *Luca* *Gianni*