



**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: Dentello Gilberto</b>
<b>Materia: Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe: 4<sup>A</sup></b>
<b>Indirizzo: Scientifico</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 e di educazione civica)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Teoria: protocollo di sicurezza in palestra	
Attività individuale di coordinazione motoria utilizzando scalette agility e funicella	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali; andature ginniche .	
Lavoro individuale per i gruppi muscolari più importanti <b>anteriori</b> : pettorali, addominali, bicipiti, quadricipiti, e <b>posteriori</b> : dorsali, tricipiti glutei, femorali.	
Acrosport : costruzione di figure umane a 2-3-4-5 elementi.	
Introduzione al Go-Back come propedeutico agli sport di racchetta.	
Pallavolo: introduzione dei fondamentali individuali; palleggio, bagher, battuta dal basso	
Unihockey ( hockey in palestra ): tipi di passaggio, tiri in porta piccola; cenni di partita 3 vs 3.	
Attività aerobica in ambiente naturale: camminata a ritmo progressivo km 6,7.	
Attività a coppie utilizzando il badminton ( volano )	
Baseball: passaggi palla a coppie, colpi con la mazza al Batting Tee ; gioco ( palla base, propedeutico allo sport specifico )	
Attivazione, mobilità articolare e stretching, andature propedeutiche alla corsa. Esercizi di potenziamento muscolare.	
<b>Teoria:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le capacità condizionali: studio della forza muscolare; tipi di forza; modo di</li></ul>	



**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)



<p>allenarla; Concetti di allenamento; muscoli ed esercizi abbinati.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Educazione alimentare: i macronutrienti ; calcolo del metabolismo basale; scelta degli alimenti in ambito sportivo.</li></ul>	
--	--

<p><b>Educazione Civica:</b> giornata sportiva Azzurra 2, località Bassano del Grappa (VI )</p> <p>Attività: conoscenza e rispetto dell' ambiente " torrente e montagna " ; attività sportive con l' elemento acqua "mossa": Rafting didattico.</p>	<p><b><u>Pratica</u></b></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 \_\_\_\_\_