



**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: Dentello Gilberto
Materia: Scienze motorie e sportive
Classe: 4^E
Indirizzo: Scienze Applicate



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	
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 anteriori : pettorali, addominali, bicipiti, quadricipiti, e posteriori : 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.	
Teoria: <ul style="list-style-type: none">• Le capacità condizionali: studio della forza muscolare; tipi di forza; modo di	



**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



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

<p>Educazione Civica: 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><u>Pratica</u></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 _____