



**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: MAINARDI MICHELA</b>
<b>Materia: SCIENZE MOTORIE SPORTIVE</b>
<b>Classe: 2 A</b>
<b>Indirizzo: SCIENZE UMANE</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</u></b>
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Esercizi a corpo libero di riscaldamento muscolare generale.	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali.	
Attività aerobica e anaerobica in ambiente naturale	
La camminata sportiva	
Ginnastica artistica, la trave bassa,	
Comunicazione non verbale. Laboratorio d'immagine, lavoro di gruppo	
Pallavolo: fondamentali di attacco e difesa.	
Pallacanestro, studio dei fondamentali.	
Percorsi e circuiti.	
Badminton.	
Calcetto.	
Goback.	
Teoria: studio del corpo umano e dell'effetto dell'attività motoria. Apparato scheletrico	Primo periodo
Apparato muscolare	Secondo periodo



## 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> (ed. civica)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Salute e benessere, i benefici dell'attività motoria	
I diritti dei bambini ( UDA)	

Libro di testo: \_\_" Educare al movimento slim"

Altri materiali utilizzati: attrezzature scolastiche

DATA\_5 giugno 2023

FIRMA DEL DOCENTE \_\_Mainardi Michela

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