



**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: 3 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. UF9OB7  
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 educativa: il quadro svedese.   |                        |
| Ginnastica artistica, i grandi attrezzi.   |                        |
| Percorsi e circuiti  |                        |
| Pallacanestro, studio dei fondamentali.  |                        |
| Giochi sportivi di squadra: Pallavolo, Badminton. Calcetto, Baseball   |                        |
| Goback.  |                        |
| Padel  |                        |
| Teoria: la sicurezza e il primo soccorso   | Primo periodo          |
| Apparato muscolare e meccanismi energetici   | Secondo periodo        |

| <b><u>Argomenti</u></b> (ed. civica)                 | <b><u>Capitoli e/o pagine</u></b> |
|--|-----------------------------------|
| Salute e benessere, i benefici dell'attività motoria |                                   |
| Il primo soccorso                                    |                                   |



## 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)



Libro di testo: non in adozione

Altri materiali utilizzati: attrezzature scolastiche

DATA\_5 giugno 2023

FIRMA DEL DOCENTE Mainardi Michela

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