



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: MAINARDI MICHELA |
| Materia: SCIENZE MOTORIE SPORTIVE |
| Classe: 3 A |
| Indirizzo: SCIENZE UMANE |



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 rois00100e@pec.istruzione.it



| <u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso) | <u>Capitoli</u> |
|--|------------------------|
| 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 |

| <u>Argomenti</u> (ed. civica) | <u>Capitoli e/o pagine</u> |
|--|-----------------------------------|
| 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 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 _____