



**Istituto di Istruzione Superiore  
"LICEO BOCCHI-GALILEI"**

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, 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)



## **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA**

**Anno scolastico 2022-2023**

<b>Docente: Milani Stefano</b>
<b>Materia: Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Classe: 1A</b>
<b>Indirizzo: Liceo Scientifico</b>



**Istituto di Istruzione Superiore  
"LICEO BOCCHI-GALILEI"**

Indirizzi: Classico, Linguistico, Scienze Umane, 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)



**CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE PRATICA**

Semplici esercizi a corpo libero

Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali.

Esercizi di stretching

Percorsi o circuiti di destrezza, resistenza, forza e velocità. Esercizi di Atletica

Attività in ambiente naturale. Attività complementari facoltative

Giochi di squadra, fondamentali di: Pallavolo, Giochi con la palla, Badminton, Pallacanestro, Tennis tavolo

<u>Argomenti Teorici</u>	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Salute e Benessere La Ginnastica Dolce (o Antiginnastica) La Respirazione (4 tipi di respirazione) IL Rilassamento (il rilassamento progressivo - il training autogeno) Lo Yoga (dallo yoga al power yoga)	
SISTEMA SCHELETRICO E MUSCOLARE, COLONNA E ARTICOLAZIONI. INTRODUZIONE ALLA METOLOGIA DI ALLENAMENTO. COLONNA E ARTICOLAZIONI. SPIEGAZIONE DEGLI OBIETTIVI DEL RISCALDAMENTO, DEGLI EFFETTI E DELLE FASI E APPLICAZIONE PRATICA. ALIMENTAZIONE.	

**DATA 01.06.2023**

**FIRMA DEL DOCENTE** \_\_\_\_\_

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