



**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 rois00100e@pec.istruzione.it



PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE SVOLTA

Anno scolastico 2022-2023

Docente: Milani Stefano
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Classe:3C
Indirizzo: Liceo Scientifico SA



**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 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.	

DATA 01.06.2023

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____