

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	PROGRAMMA SVOLTO	Mod. 7.1-01-44 Rev. 2 del 01/02/14 Pag. 1/3
--	-------------------------	--

Anno scolastico 2015/2016

Docente : DE MARCHI EUGENIO
Materia : SCIENZE MOTORIE
Classe : 2 A
Indirizzo : CLASSICO

<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
--	-----------------------------------

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	PROGRAMMA SVOLTO	Mod. 7.1-01-44 Rev. 2 del 01/02/14 Pag. 2/3
--	-------------------------	--

Esercizi a corpo libero eseguiti dalle varie stazioni. Preatletici generali e specifici delle varie attività motorie svolte.	
Esercizi di mobilità articolare e flessibilità eseguiti in forma passiva ed attiva.	
Abilità di base: 30 m a navetta, lancio palla medica, trave, cap. avanti, saltelli con la funicella, corsa lenta 10', palleggi pallavolo, gioco dei passaggi.	
Attività con la palla (anche ovale): manualità, lanci, prese, palleggi, passaggi.	
Attività con piccoli attrezzi: funicella, cerchio – es. di base e di applicazione.	
Attività ai grandi attrezzi: trave, palco di salita, spalliera, cavallina, parallele.	
Capovolta rotolata avanti; verticale con assistenza.	
Giochi di movimento e presportivi: calcetto, ultimate, prof. game, bandiera genovese, palla base, “mango”, palla meta, badminton, grande mela.	
Giochi sportivi: pallavolo e pallacanestro – esercizi di base, gestione della palla, fondamentali tecnici e giochi didattici. Prove di gioco con applicazione delle principali regole.	
Percorso di agilità con attrezzi e circuito di tonificazione (uda) – esercitazioni	per l'efficienza fisica
Atletica leggera: andature varie di passo e di corsa; utilizzo degli over.	
Propedeutici alle corse, salti e lanci – superamento di ostacolini, prove di accelerazione anche con partenza dai blocchi. Corsa in allungo.	
Corsa a staffetta con passaggio del testimone (navetta).	
Salto in alto e getto del peso.	

Argomenti (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	Capitoli e/o pagine
PARTE TEORICA	
Libro in adozione: in MOVIMENTO - fondamenti di Scienze motorie.	
Allenamento al femminile (uda – la donna) – efficienza fisica e salute.	Pag. 120 - 121
Sistema muscolare.	Pag. 28 - 37
L'energia muscolare.	Pag. 38 - 43

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	PROGRAMMA SVOLTO	Mod. 7.1-01-44 Rev. 2 del 01/02/14 Pag. 3/3
--	-------------------------	--

DATA 30 maggio 2016

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____