

**Anno scolastico 2015/2016**

**Docente** : MICHELA MAINARDI

**Materia** : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Classe** : 2B

**Indirizzo** :SCIENZE UMANE

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

<b><u>Argomenti</u></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Esercizi posturali, preatletici e di sviluppo capacità motorie	
Percorsi e circuiti	
Ginnastica artistica ,i grandi attrezzi: la cavallina.	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Laboratorio d’immagine: lavoro di gruppo sulla comunicazione non verbale	
Pallavolo: fondamentali individuali di attacco e difesa.	
Pallacanestro: i fondamentali , palleggio, passaggi, tiri piazzati	
Baseball.: schemi base di gioco	
Salti con la corda	
Badminton	
Calcio-tennis	
Corso di tennis	
Teoria : apparato scheletrico e muscolare	
I benefici dell’attività fisica	

DATA \_\_\_\_\_

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

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