

Anno scolastico 2015/ 2016

Docente : MICHELA MAINARDI

Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe : 4B

Indirizzo :SCIENZE UMANE

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

<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Esercizi posturali, preatletici e di rinforzo capacità motorie	
Ginnastica artistica: le parallele	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Ginnastica ritmica: il nastro.	
Ginnastica educativa: il quadro svedese	
Attività aerobica e anaerobica	
Pallavolo	
Pallacanestro	
Baseball	
Badminton	
Calcio-tennis	
Teoria : Lo studio del corpo umano e dei suoi apparati : apparato respiratorio. L' analisi dei benefici derivanti direttamente dall' attività fisica;	
Il primo soccorso: incontri con la croce verde	

DATA _____

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____