

**Anno scolastico 2016/2017**

**Docente : De Stefani Domenico**

**Materia : Scienze motorie e sportive**

**Classe : 1<sup>^</sup> A**

**Indirizzo : Classico**

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

| <b><u>Argomenti</u></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)  | <b><u>Capitoli e/o pagine</u></b> |
|---|-----------------------------------|
| Stretching e mobilità articolare  |                                   |
| Attività di socializzazione e conoscenza per favorire un clima positivo all'interno della classe, comunicazione e linguaggio del corpo (linguaggio non verbale) |                                   |
| Attività aerobica in ambiente naturale (percorso attrezzato arginale)   |                                   |
| Esercizi e percorso sulle capacità coordinative   |                                   |
| Giochi popolari e presportivi.  |                                   |
| Giochi sportivi   |                                   |
| Elementi di preacrobatica   |                                   |
| Circuit training: di tonificazione muscolare, di sollecitazione apparato cardiocircolatorio e respiratorio  |                                   |
| Acrosport a 2, 3  |                                   |
| Fondamentali di pallacanestro   |                                   |
| Fondamentali di pallavolo   |                                   |
| Teoria: 1) la nomenclatura del corpo umano, posizioni, movimenti, assi e piani.<br>2) il tessuto osseo e l'apparato scheletrico                                 | (da pag. 10 a 18)                 |
|   |                                   |

**DATA 05/06/2017**

**FIRMA DEL DOCENTE Domenico De Stefani**

**Firme dei rappresentanti di classe**

---