

Anno scolastico 2016/2017

Docente: MICHELA MAINARDI

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1A

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)	
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali.	
Esercizi di rinforzo muscolare eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Ginnastica ritmica: esercizio con la palla	
Ginnastica artistica	
Attività aerobica e anaerobica	
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 cardio-fitness	
Teoria: studio della corretta terminologia, i verbi del movimento.	
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati: l'apparato scheletrico.	

DATA_ giugno 2017

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____