

Anno scolastico 2016/2017

Docente : MICHELA MAINARDI

Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe : 2B

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 sviluppo capacità motorie	
Percorsi e circuiti	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Ginnastica educativa.	
Ginnastica artistica.	
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	
Ginnastica ritmica: la corda	
Badminton	
Calcio-tennis	
Corso di cardio-fitness e difesa personale.	
Teoria : progetto sicurezza(UDA)	
Il primo soccorso: emergenze e interventi adeguati. Corso di preparazione con intervento della Croce Verde	Pag. 263/279
La comunicazione non verbale	Pag.211/220

DATA _____

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____