

Anno scolastico 2016/2017

Docente: Baretta Stefano

Materia: Scienze motorie e sportive

Classe: 3^AB

Indirizzo: Liceo Linguistico

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

<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Potenziamento e miglioramento di tutte le capacità coordinative	
Esercitazioni singole, a coppie, a piccoli gruppi e in circuito per le capacità di differenziazione cinestesica, ritmo, combinazione dei movimenti, ritmo ed equilibrio	
Fondamentali di Pallamano in libera esplorazione e regolamento	
Apprendimento del palleggio, passaggio, ricezione, tiro	
Applicazione dei fondamentali attraverso attività propedeutiche e pratica con applicazione delle regole	
Fondamentali di pallavolo a coppie	
Applicazione dei fondamentali di pallavolo attraverso il gioco	
Elementi di Acrosport e figure base	
Attività di tonificazione Total Body	
Attività per il miglioramento della capacità cardiovascolare	
Difesa personale	
Crossfit	
Teoria: le capacità coordinative	Da pag. 160 a pag. 185
Regolamento e svolgimento delle attività sportive svolte in palestra	Da pag. 304 a pag. 319
	Da pag. 344 a pag. 351
	Da pag. 181 a pag. 183

DATA _____ FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____ / _____