

**Anno scolastico 2016/2017**

**Docente : MICHELA MAINARDI**

**Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Classe : 3B**

**Indirizzo :SCIENZE UMANE**

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

<u><b>Argomenti</b></u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u><b>Capitoli e/o pagine</b></u>
Esercizi posturali	
Ginnastica educativa.	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione dinamica generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Ginnastica ritmica: il nastro.	
Esercizi e attrezzi della ginnastica artistica: le parallele.	
Attività aerobica e anaerobica. Percorsi e circuiti	
Pallavolo	
Pallacanestro	
Baseball	
Badminton	
Calcio-tennis	
Corso di cardio-fitness e difesa personale.	
Il corpo umano: i meccanismi energetici.	Pag. 38/43
L' analisi dei benefici derivanti direttamente dall' attività fisica;	
Lo sviluppo psicomotorio del bambino.	Pag. 186/189
Studio delle capacità motorie coordinative e condizionali	Pag. 108/185

DATA \_\_\_\_\_

FIRMA DEL DOCENTE \_\_\_\_\_

Firme dei rappresentanti di classe \_\_\_\_\_