

**Anno scolastico 2016/2017**

**Docente: Baretta Stefano**

**Materia: Scienze motorie e sportive**

**Classe: 4<sup>B</sup>**

**Indirizzo: Liceo Linguistico**

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	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 e schemi base	
Attività di tonificazione GAG	
Attività per il miglioramento della capacità cardiovascolare	
Teoria: Le capacità condizionali	Da pag. 122 a pag. 147
Le capacità coordinative	Da pag. 160 a pag. 185
Il sistema muscolare	Da pag. 28 a pag. 37
L'apparato cardiocircolatorio	Da pag. 44 a pag. 51
L'apparato respiratorio	Da pag. 52 a pag. 57
Il sistema nervoso	Da pag. 58 a pag. 69

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

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