

**Anno scolastico**2016/2017

**Docente** : MICHELA MAINARDI

**Materia** : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Classe** : 4B

**Indirizzo** :SCIENZE UMANE

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

| <u><b>Argomenti</b></u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)   | <u><b>Capitoli e/o pagine</b></u> |
|--|-----------------------------------|
| Esercizi posturali, preatletici e di rinforzo capacità motorie. Percorsi e circuiti  |                                   |
| Ginnastica artistica: la trave bassa, le parallele.  |                                   |
| Ginnastica educativa.  |                                   |
| Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione dinamica generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi.   |                                   |
| Ginnastica ritmica: il nastro.   |                                   |
| Attività aerobica e anaerobica.  |                                   |
| Pallavolo.   |                                   |
| Pallacanestro.   |                                   |
| Baseball.  |                                   |
| Badminton.   |                                   |
| Calcio-tennis.   |                                   |
| Corso di tennis.   |                                   |
| Teoria : Lo studio del corpo umano e dei suoi apparati.<br>L'apparato scheletrico e l'apparato respiratorio.<br>L'analisi dei benefici derivanti direttamente dall'attività fisica | Pag.10/22<br><br>Pag.52/57        |

DATA \_\_\_\_\_

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

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

