

Anno scolastico 2016/2017

Docente : De Stefani Domenico

Materia : Scienze motorie e sportive

Classe : 4[^] A

Indirizzo : 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>
Stretching e mobilità articolare	
Esercizi sulle capacità condizionali: circuit training di potenziamento muscolare, di resistenza.	
Preacrobatica	
Acrosport	
Giochi sportivi	
Fondamentali di pallacanestro	
Fondamentali di pallavolo	
Fondamentali di pallamano	
Attività aerobica in ambiente naturale (percorso attrezzato arginale)	
Lezioni di fitness palestra New Energy Adria	
Teoria: 1) Sistemi energetici e teoria dell'allenamento 2) Primo soccorso, la RCP, manovre antisofoffocamento (di Heimlich).	Pag 38/43;110/113

DATA 05/06/2017

FIRMA DEL DOCENTE Domenico De Stefani

Firme dei rappresentanti di classe _____