

**Anno scolastico 2016/2017**

**Docente : De Stefani Domenico**

**Materia : Scienze motorie e sportive**

**Classe : 1<sup>^</sup> A**

**Indirizzo : Classico**

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

<b><u>Argomenti</u></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Stretching e mobilità articolare	
Attività di socializzazione e conoscenza per favorire un clima positivo all'interno della classe, comunicazione e linguaggio del corpo (linguaggio non verbale)	
Attività aerobica in ambiente naturale (percorso attrezzato arginale)	
Esercizi e percorso sulle capacità coordinative	
Giochi popolari e presportivi.	
Giochi sportivi	
Elementi di preacrobatica	
Circuit training: di tonificazione muscolare, di sollecitazione apparato cardiocircolatorio e respiratorio	
Acrosport a 2, 3	
Fondamentali di pallacanestro	
Fondamentali di pallavolo	
Teoria: 1) la nomenclatura del corpo umano, posizioni, movimenti, assi e piani. 2) il tessuto osseo e l'apparato scheletrico	(da pag. 10 a 18)

**DATA 05/06/2017**

**FIRMA DEL DOCENTE Domenico De Stefani**

**Firme dei rappresentanti di classe**

---