

<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. 1/2
--	-------------------------	--

**Anno scolastico 2016/2017**

<b>Docente : De Stefani Domenico</b>
<b>Materia : Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe : 3<sup>^</sup> A</b>
<b>Indirizzo : Classico</b>

<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	
Esercizi e percorso sulle capacità coordinative	
Esercizi sulle capacità condizionali: circuit training di potenziamento muscolare, di resistenza.	
Giochi popolari e presportivi.	
Giochi sportivi	
Elementi di preacrobatica	
Acrosport a 2, 3	
Fondamentali di pallacanestro	
Attività aerobica in ambiente naturale (percorso attrezzato arginale)	
Teoria: 1) le capacità motorie coordinative e condizionali.  2) L'apparato cardiocircolatorio	pag.  108/109;122/149;160/62  (da pag. 44 a 51)

**DATA 05/06/2017**

**FIRMA DEL DOCENTE Domenico De Stefani**

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