

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	PROGRAMMA SVOLTO	Mod. 7.1-01-44 Rev. 2 del 01/02/14 Pag. 1/2
--	-------------------------	--

Anno scolastico 2016/2017

Docente: Baretta Stefano
Materia: Scienze motorie e sportive
Classe: 3^A
Indirizzo: Liceo 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>
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 Badminton in libera esplorazione e regolamento	
Apprendimento del servizio, drop, drive, clear, lob, smash	
Applicazione dei fondamentali in singolo e in doppio	
Attività per il miglioramento della capacità cardiovascolare	
Tonificazione muscolare	
Attività di tonificazione	
Crossfit	
Teoria: le capacità coordinative	Da pag. 160 a pag. 185
Regolamento e svolgimento delle attività sportive svolte in palestra	Da pag. 344 a pag. 351
	Da pag. 421 a pag. 424

DATA _____ **FIRMA DEL DOCENTE** _____

Firme dei rappresentanti di classe _____ / _____