

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

Anno scolastico 2015/ 2016

Docente : MICHELA MAINARDI
Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe : 3A
Indirizzo :SCIENZE UMANE

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

<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Esercizi posturali	
Esercizi alla spalliera	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Ginnastica ritmica: il nastro.	
Esercizi e attrezzi della ginnastica artistica: le parallele.	
Attività aerobica e anaerobica	
Pallavolo	
Pallacanestro	
Baseball	
Badminton	
Calcio-tennis	
Percorsi e circuiti	
Il primo soccorso	
L' analisi dei benefici derivanti direttamente dall' attività fisica;	
Progetto Nutrilandia: allergie e intolleranze alimentari.	
Studio delle capacità motorie coordinative e condizionali	

DATA _____

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____