

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	PROGRAMMA SVOLTO	Mod. 7.1-01-44 Rev. 2 del 01/02/14 Pag. 1/3
--	-------------------------	--

Anno scolastico 2015/2016

Docente : Messina Marcello Giuseppe
Materia : Scienze Motorie
Classe : 3B SU
Indirizzo : Scienze umane

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	PROGRAMMA SVOLTO	Mod. 7.1-01-44 Rev. 2 del 01/02/14 Pag. 2/3
--	-------------------------	---

<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Corpo libero: test di forza arti superiori e inferiori	
Capacità coordinative: correre, saltare, lanciare.	
Capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, flessibilità.	
Pallavolo: I fondamentali di palleggio, schiacciata, muro, battuta, ricezione, copertura e cambio d'ala.	
Pallamano: fondamentali di palleggio, passaggio, tiro.	
Pallacanestro: I fondamentali di palleggio, passaggio, tiro, difesa. Dall'uno contro uno al cinque contro cinque.	
Atletica Leggera: Preatletismo generale, staffetta.	
Atletica Leggera: Preatletismo generale, getto del peso.	
Attività esterna palestra New Energy: fitness, fit boxe, potenziamento muscolare.	

DATA _____ FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	PROGRAMMA SVOLTO	Mod. 7.1-01-44 Rev. 2 del 01/02/14 Pag. 3/3
--	-------------------------	--