

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

**Anno scolastico 2015/2016**

<b>Docente : MICHELA MAINARDI</b>
<b>Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Classe : 4A</b>
<b>Indirizzo :SCIENZE UMANE</b>

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

<b><u>Argomenti</u></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
Esercizi posturali, preatletici e di rinforzo capacità motorie	
Percorsi e circuiti	
Ginnastica educativa: il quadro svedese	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Ginnastica ritmica: il nastro	
Attività aerobica e anaerobica	
Pallavolo	
Pallacanestro	
Baseball	
Badminton	
Calcio-tennis	
Teoria : Lo studio del corpo umano e dei suoi apparati : apparato respiratorio. L' analisi dei benefici derivanti direttamente dall' attività fisica;	
Il primo soccorso: incontri con la croce verde	

DATA \_\_\_\_\_

FIRMA DEL DOCENTE \_\_\_\_\_

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