

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 : 1B
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 di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Ginnastica ritmica: esercizio con la palla	
Ginnastica artistica	
Attività aerobica e anaerobica	
Pallavolo: fondamentali individuali di attacco e difesa.	
Pallacanestro: i fondamentali , palleggio, passaggi, tiri piazzati	
Baseball.: schemi base di gioco	
Salto con la corda	
Badminton	
Calcio-tennis	
Corso di cardio-fitness, fit-box e zumba	
Teoria: studio della corretta terminologia, i verbi del movimento.	
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati: l'apparato scheletrico.	
Alimentazione, progetto Nutrilandia : i principi nutritivi e la dieta equilibrata.	

DATA _____

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____