

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

**Anno scolastico 2016/2017**

<b>Docente: Baretta Stefano</b>
<b>Materia: Scienze motorie e sportive</b>
<b>Classe: 3^A</b>
<b>Indirizzo: Liceo delle Scienze Umane</b>

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

<b><u>Argomenti</u></b> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<b><u>Capitoli e/o pagine</u></b>
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 pallavolo a coppie	
Applicazione dei fondamentali di pallavolo attraverso il gioco	
Fondamentali di Badminton in libera esplorazione e regolamento	
Attività di tonificazione Total Body	
Attività per il miglioramento della capacità cardiovascolare	
Difesa personale	
Proposte di attività nelle diverse fasi dell'età evolutiva a piccoli gruppi	
Teoria: le capacità coordinative	Da pag. 160 a pag. 185
Lo schema corporeo e le tappe dello sviluppo psicomotorio	Da pag. 186 a pag. 189
L'evoluzione delle capacità motorie	Da pag. 204 a pag. 206

**DATA** \_\_\_\_\_ **FIRMA DEL DOCENTE** \_\_\_\_\_

**Firme dei rappresentanti di classe** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_