

**Anno scolastico**2016/2017

**Docente** : MICHELA MAINARDI

**Materia** : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Classe** : 4A

**Indirizzo** :SCIENZE UMANE

<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 artistica: le parallele.	
Ginnastica educativa.	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione dinamica generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi.	
Ginnastica ritmica: il nastro.	
Attività aerobica e anaerobica.	
Pallavolo.	
Pallacanestro.	
Baseball.	
Badminton.	
Calcio-tennis.	
Corso di cardio-fitness, step e difesa personale.	
Teoria : Lo studio del corpo umano e dei suoi apparati. L'apparato respiratorio e cardio-circolatorio. L'analisi dei benefici derivanti direttamente dall'attività fisica	Pag.44/51  Pag.52/57

DATA \_\_\_\_\_

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

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