

Anno scolastico 2017/2018

Docente : MICHELA MAINARDI

Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe : 1A

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
--	-------------------------	--

<p><u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)</p>
Esercizi posturali e preatletici.
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione dinamica generale e inter-segmentaria eseguiti a corpo libero e agli attrezzi.
Ginnastica ritmica: esercizi con i piccoli attrezzi.
Ginnastica artistica: la trave bassa.
Attività aerobica e anaerobica.
Pallavolo: fondamentali individuali di attacco e difesa.
Pallacanestro: i fondamentali, palleggio, passaggi, tiri piazzati
Baseball: schemi base di gioco
Salti con la corda
Badminton
Goback
Teoria: studio della corretta terminologia, i verbi del movimento. Il fair play.
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati: l'apparato scheletrico.

DATA _____

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____