

**Anno scolastico 2017/2018**

**Docente : De Stefani Domenico**

**Materia : Scienze motorie e sportive**

**Classe : 2<sup>^</sup> A**

**Indirizzo :Classico**

<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>
Stretching e mobilità articolare	
Esercizi e percorso sulle capacità coordinative	
Esercizi sulle capacità condizionali: tempo di reazione, rapidità e velocità, forza; resistenza sollecitazione sistema aerobico	
Giochi popolari e presportivi.	
Giochi sportivi	
Elementi di preacrobatica	
Acrosport a 3/4	
Fondamentali di pallacanestro	
Fondamentali di pallavolo	
Fondamentali di pallamano	
Attività aerobica in ambiente naturale (percorso attrezzato arginale)	
Teoria: 1) Il tessuto muscolare.	(da pag. 28 a 33)
2) L'apparato cardiocircolatorio	(da pag. 44 a 51)

**DATA 05/06/2018**

**FIRMA DEL DOCENTE Domenico De Stefani**

**Firme dei rappresentanti di classe**

---