

Anno scolastico 2017/2018

Docente : De Stefani Domenico

Materia : Scienze motorie e sportive

Classe : 2^AB

Indirizzo : Linguistico

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

<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Stretching e mobilità articolare	
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
