

Anno scolastico 2017/2018

Docente : De Stefani Domenico

Materia : Scienze motorie e sportive

Classe : 3[^] A

Indirizzo : Classico

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	
Esercitazioni sulle capacità condizionali: circuit training di potenziamento muscolare e di resistenza.; velocità/rapidità, esercitazioni di forza veloce/esplosiva; resistenza, sollecitazione sistema aerobico	
Giochi popolari e presportivi.	
Giochi sportivi	
Propedeutici per volteggi cavallina, rimbalzi e spinte in pedana	
Fondamentali di pallacanestro	
Fondamentali di pallamano	
Fondamentali di pallavolo	
Attività aerobica in ambiente naturale (percorso attrezzato arginale)	
Teoria: 1) le capacità motorie coordinative e condizionali. 2) L'apparato respiratorio	pag. 108/109;122/149;160/62 (da pag. 44 a 51)

DATA 05/06/2018

FIRMA DEL DOCENTE Domenico De Stefani

Firme dei rappresentanti di classe
