

Anno scolastico 2017/2018

Docente : MICHELA MAINARDI

Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe : 3B

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

<u>Argomenti</u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u>Capitoli e/o pagine</u>
Esercizi a carattere generale di affinamento e potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali. Esercizi di stretching	
Esercizi a corpo libero eseguiti individualmente, a coppie, in gruppo, in opposizione e resistenza, di contatto, di trasporto e di equilibrio.	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione dinamica generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi	
Ginnastica ritmica: il nastro.	
Esercizi e attrezzi della ginnastica artistica.	
Attività aerobica e anaerobica. Percorsi e circuiti	
Ginnastica educativa.	
Pallacanestro	
Baseball	
Badminton	
Pallavolo	
L'importanza del gioco sullo sviluppo del bambino.	
L'analisi dei benefici derivanti direttamente dall'attività fisica;	
Studio delle capacità motorie coordinative e condizionali	

DATA _____

FIRMA DEL DOCENTE _____

Firme dei rappresentanti di classe _____