

Anno scolastico __2017 / 2018__

Docente : GALUPPO ALESSANDRO

Materia : SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

Classe : 3 D

Indirizzo : SA

Argomenti (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)

Capitoli e/o pagine

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

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 pre-atletici	
Circuit training di destrezza, resistenza, forza e velocità.	
I giochi sportivi di squadra: - Pallavolo - Badminton - Pallacanestro. - Baseball - Ping pong	
Atletica leggera	
Attività complementari facoltative	
Centro sportivo scolastico	
Nomenclatura del corpo umano e corretta terminologia	
Studio del corpo umano e della funzionalità dei suoi apparati per la tutela della salute (l'apparato locomotore)	

DATA _____ **FIRMA DEL DOCENTE** _____

Firme dei rappresentanti di classe _____