

Anno scolastico 2017/2018

Docente : De Stefani Domenico

Materia : Scienze motorie e sportive

Classe : 4[^] 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	
Esercizi sulle capacità condizionali: circuit training di potenziamento muscolare, di resistenza.	
Lavoro di gruppo: progettazione di un circuit training	
Giochi sportivi	
Fondamentali di pallamano	
Lezione ideata e condotta dagli alunni a coppie	
Attività aerobica in ambiente naturale (percorso attrezzato arginale)	
Teoria: 1) Sistemi energetici e teoria dell'allenamento 2) Primo soccorso, la RCP, manovre antisofoffocamento (di Heimlich).	Pag 38/43;110/113

DATA 05/06/2018

FIRMA DEL DOCENTE Domenico De Stefani

Firme dei rappresentanti di classe _____