

**Anno scolastico**2017/2018

**Docente** : MICHELA MAINARDI

**Materia** : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Classe** : 4B

**Indirizzo** :SCIENZE UMANE

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

<u><b>Argomenti</b></u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u><b>Capitoli e/o pagine</b></u>
Esercizi posturali, preatletici e di rinforzo capacità motorie. Percorsi e circuiti	
Ginnastica artistica: i grandi attrezzi.	
Ginnastica educativa.	
Esercizi di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione dinamica generale eseguiti a corpo libero e agli attrezzi.	
Ginnastica ritmica: il nastro.	
Attività aerobica e anaerobica.	
Acrosport .	
Pallacanestro.	
Baseball.	
Badminton.	
Pallavolo.	
L'importanza del gioco nello sviluppo del bambino. Giochi motori per la prima infanzia.	
Teoria : Lo studio del corpo umano e dei suoi apparati. L'apparato respiratorio. L'analisi dei benefici derivanti direttamente dall'attività fisica	

DATA \_\_\_\_\_

FIRMA DEL DOCENTE \_\_\_\_\_

Firme dei rappresentanti di classe \_\_\_\_\_