

Istituto di Istruzione Superiore – LICEO BOCCHI-GALILEI	PROGRAMMA SVOLTO	Mod. 7.1-01-44 Rev. 2 del 01/02/14 Pag. 1/1
--	------------------	---

Anno scolastico \_\_2017\_/\_2018\_\_

<b>Docente</b> : GALUPPO ALESSANDRO
<b>Materia</b> : SCIENZE MOROTIE e SPORTIVE
<b>Classe</b> : 2 A
<b>Indirizzo</b> : LS

<u><b>Argomenti</b></u> (indicare anche eventuali percorsi di ripasso)	<u><b>Capitoli e/o pagine</b></u>
--	-----------------------------------

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	
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 \_\_\_\_\_