

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

**Anno scolastico**2017/2018

<b>Docente</b> : MICHELA MAINARDI
<b>Materia</b> : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>Classe</b> : 4B
<b>Indirizzo</b> :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
------------------------------------------------------------------------	-------------------------	-------------------------------------------------

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