

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE
IIS ALESSANDRINI
IPSIA MAINARDI
SEDE DI CORBETTA**

Anno scolastico: 2016 - 2017

Classe: 4[^] A Odontotecnico

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Spagnolini Laura

Programma

Resistenza:

- ❖ Funicella

Forza:

- ❖ Test della flessione addominale
- ❖ Salto in lungo da fermo
- ❖ Getto della palla medica frontale e dorsale

Velocità:

- ❖ Test dei 20 metri

Coordinazione:

- ❖ Acrosport
- ❖ Funicella singolo, a coppie e in gruppo
- ❖ Circuiti di destrezza polivalenti a corpo libero e con piccoli attrezzi e pesi

Atletica leggera:

- ❖ Salto in alto da fermo
- ❖ Getto del peso

Ginnastica artistica:

- ❖ Pre acrobatica al suolo: capovolta avanti e tuffata
- ❖ Trave: traslocazione in tutte le direzioni, passi artistici, giri; composizione esercizio con punteggio
- ❖ Esercitazione e coreografia su base musicale

Attività sportive:

- ❖ Calciotto a 5, pallavolo, badminton, ping-pong,
- ❖ I fondamentali individuali
- ❖ I fondamentali di squadra

Teoria:

- ❖ comportamento e sicurezza in ambiente sportivo
- ❖ Importanza welfare e fitness

Docente:

SPAGNOLINI LAURA

Firma alunni

