

DOC.101.1.0	Istituto Istruzione Superiore E.Alessandrini - Vittuone	Data:30-05-'16
-------------	---	----------------

**Anno scolastico:** 2015-2016

**Classe:** 1<sup>^</sup> Odontotecnico

**Materia:** scienze motorie e sportive

**Docente:** Piluso Stefano

## Programma

### **Resistenza:**

- ❖ Funicella

Forza:

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

### **Velocità:**

- ❖ Navetta 30 mt
- ❖ Test dei 60 metri

### **Coordinazione:**

- ❖ Acrosport
- ❖ Funicella singolo, a coppie e in gruppo
- ❖ Circuiti di destrezza polivalenti

### **Atletica leggera:**

- ❖ Salto in alto da fermo, frontale e fosbury

### **Attività sportive:**

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

### **Teoria:**

- ❖ Generalità sull'apparato locomotore e muscolare
- ❖ Generalità sull'apparato respiratorio e cardiocircolatorio

**Docente:** Piluso Stefano

**Firma alunni**

-----

-----

