

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

**Anno scolastico:** 2016 - 2017

**Classe:** 2<sup>a</sup> B Socio sanitario

**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**

-----  
-----