

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

Anno scolastico: 2015 - 2016

Classe: 3[^] 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

Docente: Piluso Stefano

Firma alunni

