

**PROGRAMMA SVOLTO**

Docente	<b>BONFISSUTO GAIA</b>
Materia:	<b>Scienze motorie e sportive</b>
Classe:	<b>2M</b>
a. s.:	<b>2019-2020</b>

<b>N. mod.</b>	<b>Titolo del modulo</b>	<b>Argomenti e attività svolte</b>
1	Consolidamento e sviluppo delle Capacità Motorie	<ul style="list-style-type: none"><li>•Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi quali palloni;</li><li>•Esercizi mirati ai vari distretti muscolari: arti superiori, arti inferiori, muscoli addominali ed estensori;</li><li>•Test salto in lungo da fermo;</li><li>•Test addominali 30'';</li><li>•Test forza arti superiori;</li><li>•Andature di vario tipo: skip, corsa calciata, corsa incrociata, corsa laterale, slalom, corsa balzata, corsa indietro;</li><li>•Esercizi sull'equilibrio dinamico: test dell'esagono;</li><li>•Esercizi sulla coordinazione spazio-temporale: test navetta;</li><li>•Test della funicella.</li></ul>
2	Pratica sportiva	<ul style="list-style-type: none"><li>•Badminton, fondamentali individuali e di squadra. Torneo.</li><li>•Pallavolo, fondamentali individuali e di squadra. Torneo;</li><li>•Pallacanestro, fondamentali individuali e di squadra. Torneo.</li><li>•Nuoto, fondamentali individuali.</li><li>•Atletica leggera(nozioni teoriche).</li></ul>



Istituto di Istruzione Superiore - "Giovanni Falcone" Palazzolo sull'Oglio (BS)

--	--	--

Palazzolo sull'Oglio, 03 Giugno 2020

Prof.ssa Bonfissuto Gaia