

Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2022/23

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	1A liceo scientifico
Materia:	Scienze motorie e sportive
Insegnante:	Alessandra Brunello
Testo utilizzato:	Nessun testo

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<ul style="list-style-type: none">• CAPACITA'CONDIZIONALI : FORZA esercitazioni di potenziamento e tonificazione generale a carico naturale utilizzando sia metodo isometrico che concentrico. RESISTENZA sviluppo capacità aerobica moderata attraverso camminata prolungata (fit walking) e circuit training FLESSIBILITA': Esercizi di mobilità statica e dinamica (Stretching Pilates e Yoga)• CAPACITA COORDINATIVA: Esercizi di preatletismo atti a migliorare la tecnica di corsa (corsa calciata ,skipp, balzi alternati,corsa laterale ed incrociata, scaletta, salto con la funicella• Esercizi di equilibrio in dinamicità e staticità• Ginnastica Posturale: Esercizi di miglioramento della postura in situazione statica e dinamica <p>GIOCHI DI SQUADRA</p> <ul style="list-style-type: none">• Pallavolo: Introduzione dei fondamentali individuali e di squadra (palleggio , bagher, , servizio di sicurezza). Partite• Calcio: Introduzione dei fondamentali , passaggio, conduzione, tiro in porta .Fase di gioco• Pallamano: introduzione dei fondamentali. Fase di gioco• Pallacanestro introduzione dei fondamentali .Fase di gioco• Hitball introduzione dei fondamentali .Fase di gioco• Unihoc introduzione dei fondamentali .Fase di gioco_ <p>SPORT INDIVIDUALI</p> <ul style="list-style-type: none">• Ginnastica artistica: rotolamenti e capovolte	

<ul style="list-style-type: none"> • <u>Atletica leggera: staffette e lancio del vortex</u> • <u>Tennis tavolo</u> • <u>Go back</u> • <u>Badminton</u> 	
Tornei d'istituto: basket 3vs3, pallavolo mista, calcio a 5, tennis tavolo	

Corsico, 30 Maggio 2023

I rappresentanti degli studenti:

.....

L'insegnante:
 Alessandra Brunello

.....

N.B. - Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico a quello firmato depositato in segreteria didattica