

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

## Programma svolto durante l’anno scolastico

<b>Classe:</b>	1B
<b>Materia:</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>Insegnante:</b>	NADIA DI MARIA
<b>Testo utilizzato:</b>	///

### **Argomenti svolti**

**La resistenza:** capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica e relativo test: *corsa 500 metri in pista*

**La velocità:** capacità motoria che permette di eseguire un esercizio o gesto atletico nel minor tempo possibile; test relativo *60 metri piani in pista*.

**La forza:** capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere o opporsi ad una resistenza e relativo test: *salto in lungo da fermo*

**La coordinazione:** capacità che permette la migliore espressione delle altre qualità, incrementata con esercizi a corpo libero e il salto della corda con relativo test: *5 tipologie differenti di salto*.

Simulazione della tecnica del lancio del giavellotto con l’uso propedeutico del *vortex* e relativo test

Regolamento e fondamentali della pallavolo (il palleggio, il bagher, il servizio), pallacanestro (il palleggio, lo scambio, il tiro), palla base, hit-ball, uni-hoc e del tennistavolo singolo e a coppie.

Partecipazione ai tornei d’istituto di: pallavolo misto, calcio a 5 maschile, tennis tavolo.

Corsico, 08/06/2023

I rappresentanti degli studenti:

L’insegnante:

.....  
.....

.....  
.....

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