

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	1H
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Insegnante:	RUSSO ALESSANDRO LEONE
Testo utilizzato:	///

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<p>Forza esplosiva capacità del nostro sistema neuromuscolare di esprimere elevati gradienti di forza nel minor tempo possibile. La forza esplosiva permette di sviluppare la potenza e la capacità di rispondere più rapidamente a un’azione</p> <ul style="list-style-type: none">• Arti inferiori: Salto triplo a piedi pari, Salto quintuplo a piedi pari• Arti superiori: Lancio della palla medica da 3 Kg	
<p>Resistenza capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica. Test effettuato:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1000 metri	
<p>Coordinazione capacità di organizzare, regolare e controllare il movimento del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere un obiettivo. Test effettuato</p> <ul style="list-style-type: none">• Salto della funicella per 30 secondi• Salto della funicella per un minuto	
<p>Spiegazione pratica e teorica esercizi di fitness</p> <ul style="list-style-type: none">• Stretching• Riscaldamento• Circuito di forza (Arti superiori, arti inferiori, addome)• Pre-gara• Esercizi posturali (ginnastica dolce)	
<p>Sport individuali e di squadra</p> <p>Regolamento e fondamentali</p> <ul style="list-style-type: none">• Pallavolo: Test effettuati: Servizio, Bagher, Palleggio, Valutazione durante la partita• Pallacanestro	

-
- Calcio a 5
 - Tennis tavolo singolo e doppio
 - Uni-hoc
 - Badminton

Partecipazione ai tornei di Istituto

- Pallavolo Mista
- Calcio a 5 Maschile e femminile
- Basket 3vs3 maschile e femminile
- Tennis Tavolo

Partecipazione giornata Multisport al Forum di assago

- Fit kombat
- Tchoukball
- Kin ball
- Korfball
- Danza moderna
- Video Dance
- Danze caraibiche (salsa e bachata)
- Step
- Slacklining
- Jorkyball

Spiegazione teorica mobilità stradale velocipedi

- Bicicletta
 - E-bike
 - Monopattino elettrico
-

Corsico, 05/06/2023

I rappresentanti degli studenti:

L'insegnante:

.....

.....

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