

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

Programma svolto durante l'anno scolastico

Classe:	1M
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Insegnante:	NADIA DI MARIA
Testo utilizzato:	///

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<p>La resistenza: capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica e relativo test: <i>corsa 500 metri in pista</i></p> <p>La forza: capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere o opporsi ad una resistenza e relativo test: <i>salto in lungo da fermo</i></p> <p>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: <i>5 tipologie differenti di salto</i></p> <p>Simulazione della tecnica del lancio del giavellotto con l'uso Propedeutico del <i>vortex</i> e relativo test.</p>	
Regolamento e fondamentali della pallavolo (il palleggio, il bagher, il servizio), pallacanestro (il palleggio, lo scambio, il tiro), pallabase, hit-ball, uni-hoc e del tennis tavolo singolo e a coppie.	
Partecipazione ai tornei d'istituto di: pallavolo misto, calcio a 5 femminile e maschile, basket 3 femminile e 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