

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

### Programma svolto durante l'anno scolastico

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

### Argomenti svolti

<b>ARGOMENTO</b>	<b>RIFERIMENTI</b>
<p><b>La resistenza:</b> capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica e relativo test: <i>corsa 500 metri in pista</i></p> <p><b>La forza:</b> 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><b>La coordinazione:</b> 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