

# Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2022/2023

## Programma svolto durante l’anno scolastico

<b>Classe:</b>	2I
<b>Materia:</b>	Scienze Motorie
<b>Insegnante:</b>	Barbarossa Stefano
<b>Testo utilizzato:</b>	nessuno, materiale multimediale e cartaceo per lo studio degli argomenti di teoria

### **Argomenti svolti**

<b>ARGOMENTO</b>	<b>RIFERIMENTI</b>
<p><b>Attività sportive sulle qualità motorie di base</b></p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi individuali e a coppie</li><li>• Esercizi, percorsi e circuiti con eventuale utilizzo di piccoli attrezzi.</li><li>• Ginnastica artistica: ruota</li><li>• Test forza arti superiori</li><li>• Test velocità: 30 mt</li></ul> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo</li><li>• Il Sistema Muscolare e modalità di contrazione</li></ul> <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saper gestire le capacità condizionali, coordinative, espressive ed emozionali.</li><li>• Conoscenza e controllo del proprio corpo.</li></ul> <p>Abilità:</p> <p>Miglioramento delle qualità motorie di base</p>	
<p><b>Attività sui fondamentali tecnici individuali degli sport praticati</b></p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PALLAVOLO: Esercizi sul palleggio, bagher e battuta</li><li>• PALLACANESTRO: tiro a canestro da fermo e in corsa</li><li>• GINN ARTISTICA: Ruota</li><li>• ATLETICA: Corsa veloce, e getto del peso</li></ul> <p>Conoscenze/Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza di gesti tecnici individuali delle discipline praticate</li></ul>	

---

---

## **Attività sportive di squadra**

### **Contenuti:**

- Circuiti, giochi collettivi, di squadra e pre-sportivi.
- Pallavolo: regole, ruoli e arbitraggio
- Pallacanestro: regole, ruoli e arbitraggio;
- Badminton, Frisbee Ultimate, Pallamano e Uniock
- Partecipazione ai tornei d'istituto di: Pallavolo, Basket, Calcio e Ping Pong

### **Conoscenze/Abilità:**

- Conoscenza dei gesti tecnici, delle regole, dei ruoli e delle posizioni in campo.
- 
- 

Corsico, 5 giugno 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