

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	2M
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 in pista 500 metri piani.</i></p> <p>La forza: capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere o opporsi ad una resistenza e relativo test: <i>lancio della palla medica da kg.3</i></p> <p>La coordinazione: capacità che permette la migliore espressione delle altre qualità, incrementata con esercizi a corpo libero.</p> <p>L’elevazione: la forza esplosiva degli arti inferiori e relativo test: <i>test di Abalakov</i></p> <p>Simulazione della tecnica del lancio del giavellotto con l’uso propedeutico del <i>vortex</i> e relativo test.</p> <p>Regolamento e fondamentali della pallavolo (il palleggio, il bagher, il servizio), pallacanestro (tiro a canestro), hit-ball, uni-hoc e del tennis tavolo singolo e a coppie.</p> <p>Partecipazione ai tornei d’istituto di: pallavolo misto, calcio a 5 maschile e femminile, tennis tavolo.</p>	

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