

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	3E
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Insegnante:	NADIA DI MARIA
Testo utilizzato:	///

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<p>L’elevazione: capacità di spostare il corpo più in alto possibile, forza esplosiva degli arti inferiori, con relativo <i>test di abalakov</i> che indica la differenza fra la misura di partenza e quella raggiunta per mezzo di un balzo in alto con stacco a due piedi da posizione statica</p> <p>La forza: capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere o opporsi ad una resistenza</p> <p>In atletica leggera: <i>il getto del peso</i> (maschi 4 kg, femmine 3 kg.) con tecnica O’Brian</p> <p>La velocità è la capacità di compiere movimenti nel più breve tempo possibile.</p> <p>In atletica leggera: <i>i 60 metri piani</i></p> <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 coordinazione: capacità che permette la migliore espressione delle altre qualità, incrementata con esercizi a corpo libero.</p>	
<p>Regolamento e fondamentali della pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, hit-ball, uni-hoc e del tennis tavolo singolo e doppio.</p> <p>Partecipazione ai tornei di istituto di: pallavolo mista, calcio a 5 femminile, maschile, basket 3 femminile, maschile, 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