

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

## Programma svolto durante l’anno scolastico

<b>Classe:</b>	3G
<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>• Strutturazione e progettazione di un allenamento per lo sviluppo della forza: avviamento, fase centrale e defaticamento.</li></ul> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza e controllo del proprio corpo</li><li>• Riadattamento del proprio schema corporeo</li><li>• Miglioramento delle qualità motorie di base</li><li>• Test forza arti superiori</li><li>• Test Velocità: 30 mt</li></ul> <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saper gestire le capacità condizionali, coordinative, espressive.</li><li>• Conoscenza e controllo del proprio corpo.</li></ul>	
<p><b>Attività sui fondamentali tecnici individuali degli sport praticati</b></p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PALLAVOLO: Esercizi sulla schiacciata e battuta</li><li>• PALLACANESTRO: tiro a canestro da fermo e in corsa</li><li>• GINN ARTISTICA: Verticale</li><li>• ATLETICA: Corsa veloce, staffetta 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> <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saper utilizzare le specifiche gestualità</li></ul>	

---

tecnico/sportive  
individualmente ed in situazioni di gioco collettivo.

---

### **Attività sportive di squadra**

Contenuti:

- Pallavolo: Consolidamento fondamentali tattici di squadra; partite
- Pallacanestro: consolidamento fondamentali tecnici individuali ; fondamentali di squadra;
- Situazioni di gara. Ultimate e Uniock
- Partecipazione ai tornei d'istituto di: Pallavolo, Calcio e Basket

Conoscenze/Abilità:

- Conoscenza dei gesti tecnici, delle regole, dei ruoli e delle posizioni in campo.
- Miglioramento della capacità collaborative attraverso la conoscenza e l'applicazione della tattica di gioco

Competenze:

Saper gestire le capacità in situazioni relazionali di gruppo e/o di squadra rispettando le regole, consolidando la capacità di collaborare con i compagni e migliorando, a partire dall'esperienza, la capacità di saper risolvere problemi e prendere decisioni.

---

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