

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

## Programma svolto durante l’anno scolastico

<b>Classe:</b>	4H
<b>Materia:</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>Insegnante:</b>	RUSSO ALESSANDRO LEONE
<b>Testo utilizzato:</b>	///

### **Argomenti svolti**

<b>ARGOMENTO</b>	<b>RIFERIMENTI</b>
<p><b>Forza esplosiva</b> capacità del nostro sistema neuromuscolare di esprimere elevati gradienti di forza nel minor tempo possibile. La forza esplosiva permette di sviluppare la potenza e la capacità di rispondere più rapidamente a un’azione</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arti inferiori: Salto triplo a piedi pari, Salto quintuplo a piedi pari</li><li>• Arti superiori: Lancio della palla medica da 3 Kg</li></ul>	
<p><b>Resistenza</b> capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica. Test effettuato:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1000 metri</li></ul>	
<p><b>Coordinazione</b> capacità di organizzare, regolare e controllare il movimento del corpo nello spazio e nel tempo per raggiungere un obiettivo. Test effettuato</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Salto della funicella per 30 secondi</li><li>• Salto della funicella per un minuto</li></ul>	
<p><b>Spiegazione pratica e teorica esercizi di fitness</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stretching</li><li>• Riscaldamento</li><li>• Circuito di forza (Arti superiori, arti inferiori, addome)</li><li>• Pre-gara</li><li>• Esercizi posturali (ginnastica dolce)</li></ul>	
<p><b>Sport individuali e di squadra</b></p> <p>Regolamento e fondamentali</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pallavolo: Test effettuati: Servizio, Bagher, Palleggio, Valutazione durante la partita</li><li>• Pallacanestro</li></ul>	

- 
- Calcio a 5
  - Tennis tavolo singolo e doppio
  - Uni-hoc
  - Badminton

---

**Partecipazione ai tornei di Istituto**

- Pallavolo Mista
  - Calcio a 5 Maschile e femminile
  - Basket 3vs3 maschile e femminile
  - Tennis Tavolo
- 

Corsico, 05/06/2023

I rappresentanti degli studenti:

L'insegnante:

.....

.....

.....  
N.B. - Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico  
a quello firmato depositato in segreteria didattica