

# **Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2025-2026**

## **Programma svolto durante l’anno scolastico**

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| <b>Classe:</b>           | 2B                         |
| <b>Materia:</b>          | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| <b>Insegnante:</b>       | RUSSO ALESSANDRO LEONE     |
| <b>Testo utilizzato:</b> | ///                        |

| <b>Argomenti svolti</b>                                                                                                                                                                                                               |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>ARGOMENTO</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>RIFERIMENTI</b> |
| <b>Attività Pratiche</b>                                                                                                                                                                                                              |                    |
| Pallavolo                                                                                                                                                                                                                             |                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Regole principali</li><li>- Fondamentali d’attacco: battuta dall’alto e dal basso; palleggio alto; schiacciata</li><li>- Fondamentali di difesa: bagher</li><li>- Torneo scolastico</li></ul> |                    |
| Pallacanestro                                                                                                                                                                                                                         |                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Regole principali</li><li>- Fondamentali d’attacco: palleggio, passaggio, tiro</li><li>- Fondamentali di difesa: difesa a “uomo”</li><li>- Partite (1vs1, 2vs2, 3vs3)</li></ul>               |                    |
| Calcio                                                                                                                                                                                                                                |                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Regole principali</li><li>- Fondamentali di attacco: conduzione della palla, passaggio, tiro</li><li>- Fondamentali di difesa: difesa a “uomo”</li></ul>                                      |                    |
| Atletica leggera                                                                                                                                                                                                                      |                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Andature: skip alto, basso, laterale;</li><li>- Impostazione corsa veloce</li><li>- Impostazione corsa resistenza</li></ul>                                                                   |                    |
| Fitness                                                                                                                                                                                                                               |                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- tecnica ed esecuzione di:<ul style="list-style-type: none"><li>o piegamenti su arti superiori</li><li>o piegamenti su arti inferiori (squat)</li><li>o addominali (plank)</li></ul></li></ul> |                    |

---

**Attività teorica****Pallacanestro**

- Storia della Pallacanestro
- Regole principali
- Fondamentali di gioco

**I sistemi energetici**

- Anaerobico Alattacido e lattacido
- Aerobico

**Apparato muscolare**

- Funzioni muscolatura scheletrica
- Anatomia del muscolo scheletrico e delle fibre muscolari
- Meccanismo e tipologie di contrazione muscolare

---

**Partecipazione ai tornei di Istituto**

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

Corsico, 03/06/2026

I rappresentanti degli studenti:

.....

.....

L'insegnante:

.....

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