

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	3G
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Insegnante:	RUSSO ALESSANDRO LEONE
Testo utilizzato:	///

Argomenti svolti	
ARGOMENTO	RIFERIMENTI
Attività Pratiche	
Pallavolo	
- Regole principali - Fondamentali d’attacco: battuta dall’alto e dal basso; palleggio alto; schiacciata - Fondamentali di difesa: bagher - Torneo scolastico	
Pallacanestro	
- Regole principali - Fondamentali d’attacco: palleggio, passaggio, tiro - Fondamentali di difesa: difesa a “uomo” - Partite (1vs1, 2vs2, 3vs3)	
Calcio	
- Regole principali - Fondamentali di attacco: conduzione della palla, passaggio, tiro - Fondamentali di difesa: difesa a “uomo”	
Atletica leggera	
- Conoscenza e regole delle principali discipline dell’atletica leggera - Andature: skip alto, basso, laterale; - Impostazione corsa veloce - Impostazione corsa resistenza	
Fitness	
- tecnica ed esecuzione di: - o piegamenti su arti superiori - o piegamenti su arti inferiori (squat) - o addominali (plank)	

Attività teorica**I sistemi energetici**

- Anaerobico Alattacido e lattacido
- Aerobico

Apparato Locomotore

- Definizione e caratteristiche strutturali
- Assi e piani anatomici
- Attitudini, atteggiamenti, impugnature, posizioni e movimenti fondamentali
- Caratteristiche Apparato muscolare e scheletrico
- Classificazione funzionale e strutturale delle articolazioni
- Biomeccanica articolazione della spalla

Partecipazione ai tornei di Istituto

- Pallavolo Mista
 - Calcio a 5 Maschile
 - 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