

Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2025-26

Programma svolto durante l’anno scolastico

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

Argomenti svolti

La mobilità articolare: capacità di una o di un insieme di articolazioni di muoversi liberamente per tutto il range di movimento che compete a tale articolazione senza limitazioni.

La forza: capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere o opporsi ad una resistenza, con relativi test: salto in alto (stile Fosbury) lancio della palla medica, salto triplo da fermo.

La resistenza: è la capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica.

La velocità è la capacità di compiere movimenti nel più breve tempo possibile e relativo test: i 60 metri piani

La agilità e la coordinazione: capacità che permettono la migliore espressione delle altre qualità, con relativo test: lancio della pallina da tennis dentro un determinato settore.

Il fair play: mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva.

Conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro. Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive in gara con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria che di sconfitta. Conoscenza dei propri limiti.

Giochi di squadra Regolamento e esercizi fondamentali di alcuni giochi di squadra e individuali come: pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, hit-ball, uni-hoc e tennis tavolo singolo e doppio.

Partecipazione ai tornei di istituto di: pallavolo misto

Corsico, 08/06/2026

I rappresentanti degli studenti:

.....

.....

L'insegnante:

Nadia Di Maria

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