

Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2023/2024

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	1I
Materia:	Scienze Motorie
Insegnante:	Barbarossa Stefano
Testo utilizzato:	nessuno, materiale multimediale e cartaceo per lo studio degli argomenti di teoria

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<p>Attività sportive sulle qualità motorie di base</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none">• Esercizi individuali e a coppie• Esercizi, percorsi e circuiti con eventuale utilizzo di piccoli attrezzi.• Ginnastica artistica: capovolta avanti al suolo• Test forza arti superiori e inferiori• Test velocità: 30 mt <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo• Apparato Scheletrico <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Saper gestire le capacità condizionali, coordinative, espressive ed emozionali.• Conoscenza e controllo del proprio corpo. <p>Abilità:</p> <p>Miglioramento delle qualità motorie di base</p>	
<p>Attività sui fondamentali tecnici individuali degli sport praticati</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none">• PALLAVOLO: esercizi sul palleggio e bagher• PALLACANESTRO: palleggio e passaggio• GINN ARTISTICA: capovolta in avanti• ATLETICA: corsa veloce <p>Conoscenze/Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscenza di gesti tecnici individuali delle discipline praticate	

Attività sportive di squadra

Contenuti:

- Circuiti, giochi collettivi, di squadra e pre-sportivi.
- Fondamentali di squadra dei seguenti sport e giochi presportivi: Pallavolo. Pallacanestro, Badminton, Calcio e Uniock.
- Partecipazione ai tornei d'istituto di: Pallavolo, Basket e Ping Pong

Conoscenze/Abilità:

- Conoscenza dei gesti tecnici, delle regole, dei ruoli e delle posizioni in campo.
-

Corsico, 4 giugno 2024

I rappresentanti degli studenti:

.....

L'insegnante:

.....

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