

Liceo "G.B. Vico" Corsico – a.s. 2023/24

Programma svolto durante l'anno scolastico

Classe:	1M
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Insegnante:	NADIA DI MARIA
Testo utilizzato:	///

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<p>La resistenza: capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica e relativo test: <i>corsa 500 metri in pista</i></p> <p>La forza: capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere o opporsi ad una resistenza e relativo test: <i>salto in lungo da fermo</i></p> <p>La coordinazione: capacità che permette la migliore espressione delle altre qualità, incrementata con esercizi a corpo libero e il salto della corda con relativo test: <i>5 tipologie differenti di salto</i></p> <p>Simulazione della tecnica del lancio del giavellotto con l'uso Propedeutico del <i>vortex</i> e relativo test.</p> <p>La velocità: capacità motoria che permette di eseguire un esercizio o gesto atletico nel minor tempo possibile; test di riferimento Illinois.</p>	
Regolamento e fondamentali della pallavolo (il palleggio, il bagher, il servizio), pallacanestro (il palleggio, lo scambio, il tiro), hit-ball, uni-hoc e del tennis tavolo singolo e a coppie.	
Per parte teorica è stato spiegato l'apparato scheletrico e le sue funzioni e approfondito il gioco della pallavolo	
Partecipazione ai tornei d'istituto di: pallavolo misto, calcio a 5 maschile, tennis tavolo maschile e femminile.	

Corsico, 07/06/2024

I rappresentanti degli studenti:

.....
.....

L'insegnante:

.....