

Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2023-24

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	2F
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Insegnante:	RUSSO ALESSANDRO LEONE
Testo utilizzato:	///

Argomenti svolti

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

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 maschile e Femminile
 - Tennis Tavolo
-

Corsico, 06/06/2024

I rappresentanti degli studenti:

.....

.....

L'insegnante:

.....

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