

Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2022/2023

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	2I
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: ruota• Test forza arti superiori• Test velocità: 30 mt <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscenza, padronanza e rispetto del corpo• Il Sistema Muscolare e modalità di contrazione <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, bagher e battuta• PALLACANESTRO: tiro a canestro da fermo e in corsa• GINN ARTISTICA: Ruota• ATLETICA: Corsa veloce, e getto del peso <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.
- Pallavolo: regole, ruoli e arbitraggio
- Pallacanestro: regole, ruoli e arbitraggio;
- Badminton, Frisbee Ultimate, Pallamano e Uniock
- Partecipazione ai tornei d'istituto di: Pallavolo, Basket, Calcio e Ping Pong

Conoscenze/Abilità:

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

Corsico, 5 giugno 2023

I rappresentanti degli studenti:

L'insegnante:

.....

.....

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