

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

### Programma svolto durante l'anno scolastico

<b>Classe:</b>	3B
<b>Materia:</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>Insegnante:</b>	NADIA DI MARIA
<b>Testo utilizzato:</b>	///

### Argomenti svolti

<b>ARGOMENTO</b>	<b>RIFERIMENTI</b>
<p><b>La resistenza:</b> capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica e relativo test: <i>corsa 855 metri in pista</i></p> <p><b>La forza:</b> capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere o opporsi ad una resistenza e relativo test: <i>salto triplo da fermo</i></p> <p><b>La coordinazione, destrezza:</b> capacità che permettono la migliore espressione delle altre qualità. Test di riferimento: circuito misto con ostacoli ed esercizi pallavolo; circuito di Harre</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 affrontato l'apparato locomotore	
Partecipazione ai tornei d'istituto di: pallavolo misto, calcio a 5 maschile e femminile, basket 3 maschile, tennis tavolo maschile e femminile.	

Corsico, 07/06/2024

I rappresentanti degli studenti:

.....

.....

L'insegnante:

.....

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