

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

Programma svolto durante l'anno scolastico

Classe:	3M
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 855 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 triplo da fermo</i></p> <p>La coordinazione, destrezza: capacità che permettono la migliore espressione delle altre qualità. Test di riferimento: circuito misto con ostacoli ed esercizi pallavolo.</p> <p>Il ritmo: composizione di progressioni ritmiche su base musicale con l'accompagnamento di piccoli attrezzi come la funicella, la palla e i cerchi.</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, 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