

# Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2021-22

## Programma svolto durante l’anno scolastico

<b>Classe:</b>	1B
<b>Materia:</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>Insegnante:</b>	NADIA DI MARIA
<b>Testo utilizzato:</b>	///

### Argomenti svolti

La resistenza: capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica e relativo test: *salto della funicella in un minuto*

La forza: capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere o opporsi ad una resistenza e relativo test: *salto in lungo da fermo*

La coordinazione: capacità che permette la migliore espressione delle altre qualità, incrementata con esercizi a corpo libero e il salto della corda

La rapidità: la capacità di eseguire azioni motorie in un tempo minimo e senza produzione di affaticamento con relativo test: *navetta*

La velocità: capacità motoria che permette di eseguire un esercizio o gesto atletico nel minor tempo possibile con relativo test: *i 60 mt piani in pista.*

Conoscenza teorica e pratica, di alcune specialità di atletica leggera come la corsa e i salti

Regolamento e fondamentali della pallavolo, pallacanestro, pallabase, hit-ball, uni-hoc e del tennis tavolo.

Corsico, 08/06/2022

I rappresentanti degli studenti:

L’insegnante:

.....

.....

.....

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