

Liceo "G.B. Vico" Corsico – a.s. 2021-22

Programma svolto durante l'anno scolastico

Classe:	1H
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Insegnante:	GIROLETTI VALENTINA
Testo utilizzato:	NESSUNO – SLIDE AUTOPRODOTTE

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
Schemi motori di base e capacità motorie coordinative e condizionali.	
Forza: arti superiori: lancio della palla medica e del vortex Arti inferiori: test del salto in lungo da fermo E relative esercitazioni.	
Resistenza: test dei 1000 m e del giro marciando Velocità: test dei 60 metri piani Esercitazioni per migliorare la prestazione.	
Mobilità articolare a corpo libero o con piccoli attrezzi	
Equilibrio: esercitazioni a corpo libero e con appoggi Baumann	
Accoppiamento e combinazione: test della funicella in un minuto e relative esercitazioni	
Attività ludiche singole o a squadre	
Giochi di squadra: pallavolo, calcetto, pallacanestro, hitball, floorball, pallamano	
Teoria: assi e piani del movimento – analizzatori sensoriali - baskin	Power point

Corsico, 6 GIUGNO 2022

I rappresentanti degli studenti:

Boris Sofia Lanzetta

Marta Felice

L'insegnante:

Valentina Girolotti

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

L'insegnante:

Valentina Girolotti