

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

Programma svolto durante l'anno scolastico

Classe:	1M
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Insegnante:	NADIA DI MARIA
Testo utilizzato:	///

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
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, come la capovolta avanti, esercizio di pre-acrobatica che migliora l'equilibrio e la capacità di roteare con la conseguente perdita e riconquista immediata dell'orientamento. 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:

.....