

# Liceo "G.B. Vico" Corsico – a.s. 2021/2022

## Programma svolto durante l'anno scolastico

<b>Classe:</b>	3F
<b>Materia:</b>	Scienze Motorie
<b>Insegnante:</b>	Barbarossa Stefano
<b>Testo utilizzato:</b>	nessuno, materiale multimediale e cartaceo per lo studio degli argomenti di teoria

### Argomenti svolti

<b>ARGOMENTO</b>	<b>RIFERIMENTI</b>
<p><b>Attività sportive sulle qualità motorie di base</b></p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi individuali e a coppie</li><li>• Esercizi, percorsi e circuiti con eventuale utilizzo di piccoli attrezzi.</li></ul> <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza e controllo del proprio corpo</li><li>• Riadattamento del proprio schema corporeo</li><li>• Miglioramento delle qualità motorie di base</li></ul> <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saper gestire le capacità condizionali, coordinative, espressive.</li><li>• Conoscenza e controllo del proprio corpo.</li></ul>	
<p><b>Attività sui fondamentali tecnici individuali degli sport praticati</b></p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PALLAMANO: Esercizi per i fondamentali tecnici individuali, passaggio, palleggio e tiro in porta</li><li>• PALLAVOLO: Esercizi sulla schiacciata e battuta</li><li>• PALLACANESTRO: tiro a canestro da fermo e in corsa</li><li>• GINN ARTISTICA: Verticale</li><li>• ATLETICA: Corsa veloce, staffetta e lancio del Vortex</li></ul> <p>Conoscenze/Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenza di gesti tecnici individuali delle discipline Praticate</li></ul> <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saper utilizzare le specifiche gestualità tecnico/sportive individualmente ed in situazioni di gioco collettivo.</li></ul>	

---

## Attività sportive di squadra

Contenuti:

- Pallavolo: Consolidamento fondamentali tattici di squadra; partite
- Pallacanestro: consolidamento fondamentali tecnici individuali ; fondamentali di squadra;
- Pallamano: regole, ruoli e fondamentali tattici e di squadra;
- situazioni di gara. Ultimate e Uniock

Conoscenze/Abilità:

- Conoscenza dei gesti tecnici, delle regole, dei ruoli e delle posizioni in campo.
- Miglioramento della capacità collaborative attraverso la conoscenza e l'applicazione della tattica di gioco

Competenze:

Saper gestire le capacità in situazioni relazionali di gruppo e/o di squadra rispettando le regole, consolidando la capacità di collaborare con i compagni e migliorando, a partire dall'esperienza, la capacità di saper risolvere problemi e prendere decisioni.

---

### Argomenti Teorici

- Forza, energetica muscolare.

Presentazione Power point sulla capacità condizionale della forza

---

Corsico, 30 maggio 2022

I rappresentanti degli studenti:

*Serio Lilla Feltria*  
.....

*Manzoni Alessio*  
.....

L'insegnante:

*[Firma]*  
.....

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