

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

## Programma svolto durante l’anno scolastico

<b>Classe:</b>	<b>3 H</b>
<b>Materia:</b>	Educazione Fisica
<b>Insegnante:</b>	<b>Giannino Alberto Antonio</b>
<b>Testo utilizzato:</b>	nessuno

### **Argomenti svolti**

<b>ARGOMENTO</b>	<b>RIFERIMENTI</b>
Sono state consolidate le capacità motorie già acquisite come: la resistenza: capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica; la forza: capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere o opporsi ad una resistenza; la mobilità: capacità di muovere una o più articolazioni con la massima escursione possibile; la velocità: capacità di eseguire un determinato movimento nel minor tempo possibile; la coordinazione: capacità che permette la migliore espressione delle altre qualità; Sono stati eseguiti esercizi specifici seguendo il DPCM del momento.	
Sono state eseguite alcune specialità di atletica leggera come la corsa, i lanci e i salti. I giochi di squadra: la pallavolo, l’hitball e l’hockey.	
Esecuzione di alcuni test su alcune abilità motorie di base: la resistenza, la forza, la velocità e la coordinazione.	
Nell’ambito dell’ed. civica gli studenti hanno praticato il “Plogging”: un’attività di origine svedese nella quale i partecipanti uniscono la camminata-corsa all’educazione ambientale.	

Corsico, 01/06/2022

I rappresentanti degli studenti:

L’insegnante:

.....

.....

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