

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	3 H
Materia:	Educazione Fisica
Insegnante:	Giannino Alberto Antonio
Testo utilizzato:	nessuno

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
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