

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

Programma svolto durante l'anno scolastico

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

Argomenti svolti

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

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;
- Badminton: Fondamentali diritto e rovescio, torneo
- 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.

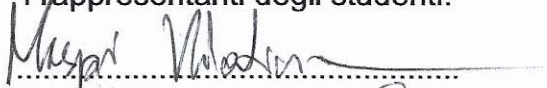
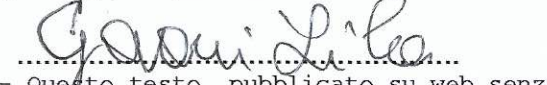
Argomenti Teorici

- Forza, energetica muscolare.

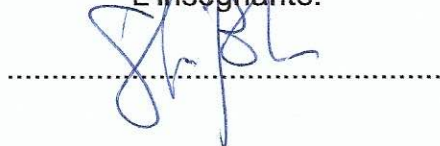
Presentazione Power point sulla capacità condizionale della forza

Corsico, 30 maggio 2022

I rappresentanti degli studenti:


.....

.....

L'insegnante:


.....

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