

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	3L
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Insegnante:	NADIA DI MARIA
Testo utilizzato:	///

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
L’elevazione: capacità di spostare il corpo più in alto possibile con relativo test di <i>abalakov</i> che indica la differenza fra la misura di partenza e quella raggiunta per mezzo di un balzo in alto con stacco a due piedi da posizione statica La forza: capacità del muscolo di sviluppare tensione per vincere o opporsi ad una resistenza e relativo test: <i>lancio della palla medica da kg.3</i> La coordinazione: capacità che permette la migliore espressione delle altre qualità, incrementata con esercizi a corpo libero. La rapidità: la capacità di eseguire azioni motorie in un tempo minimo e senza produzione di affaticamento con relativo test: <i>navetta</i> Il <i>servizio nella pallavolo</i> con relativo test	
Regolamento e fondamentali della pallavolo, hit-ball, uni-hoc e del tennis tavolo. Per ed. civica è stato trattato l’argomento: lo sport di genere con la visione del docu-film sulla pugile italiana Irma Testa	Utilizzato materiale dell’insegnate e video su you-tube

Corsico, 08/06/2022

I rappresentanti degli studenti:

L’insegnante:

.....

.....

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