

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	4B
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Insegnante:	NADIA DI MARIA
Testo utilizzato:	///

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
La resistenza: capacità di sopportare e prolungare un determinato sforzo per contrastare la fatica e relativo test: <i>salto della funicella in un minuto</i>	
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 e il salto della corda.	
La rapidità: la capacità di eseguire azioni motorie in un tempo minimo e senza produzione di affaticamento con relativo test: <i>navetta</i>	
Perfezionamento del <i>servizio della pallavolo</i> con relativo test	
Conoscenza teorica e pratica, di alcune specialità di atletica leggera come il <i>lancio del vortex</i> (propedeutico al giavellotto), con relativo test	
Regolamento e fondamentali della pallavolo, pallamano, hit-ball, uni-hoc e del tennis tavolo sia teorico che pratico.	

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