

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

## Programma svolto durante l’anno scolastico

<b>Classe:</b>	4L
<b>Materia:</b>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
<b>Insegnante:</b>	NADIA DI MARIA
<b>Testo utilizzato:</b>	///

### **Argomenti svolti**

<b>ARGOMENTO</b>	<b>RIFERIMENTI</b>
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 servizio della pallavolo con relativo test	
Regolamento e fondamentali della pallavolo, hit-ball, volano e del tennis tavolo.  Per ed. civica è stato trattato l’argomento: <i>disagi alimentari e alimentazione dello sportivo con power point e visione del film “To the bone”</i>	Utilizzati materiale dell’insegnante e filmati.

-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