

Programma svolto durante l'anno scolastico

Classe:	1A
Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Insegnante:	Rosario Cavallaro
Testo utilizzato:	nessuno, materiale multimediale ed eventualmente cartaceo per lo studio di argomenti orali

Argomenti previsti

ARGOMENTO	NOTE
<p>Argomenti svolti</p> <p>SPORT DI SQUADRA</p> <p>Pallavolo</p> <ul style="list-style-type: none">● Regole principali● Zone del campo● Fondamentali d'attacco: battuta dall'alto e dal basso; palleggio alto; schiacciata● Fondamentali di difesa: bagher● Schemi d'attacco da zona 2 e zona 4● Difesa a "w"● Torneo scolastico <p>Unihockey</p> <ul style="list-style-type: none">● Regole principali● Fondamentali d'attacco: conduzione della palla; passaggio;tiro● Fondamentali di difesa: schieramento singolo e di squadra● Schemi di attacco● Schemi difensivi <p>Baseball (palla base)</p> <ul style="list-style-type: none">● Regole principali● Tattiche di attacco● Tattiche di difesa <p>SPORT INDIVIDUALI</p> <p>Ginnastica acrobatica</p> <ul style="list-style-type: none">● Salti sul tappeto : arti inferiori divaricati; chiusi; capovolte con e senza ausilio degli arti superiori● Salti con trampolino e cavallo: semplici; frammezzo; arti inferiori chiusi; capovolte	

- Piramidi

Atletica leggera

- Conoscenza e regole principali discipline: 100 metri; 400 metri; salto in lungo; salto in alto; getto del vortex; staffetta
- Andature: skip alto, basso, laterale;
- Impostazione corsa veloce
- Impostazione corsa resistenza
- Impostazione rincorsa salto in lungo
- Impostazione rincorsa salto in alto
- Passaggio del testimone

Badminton:

- Regole principali
- Fondamentali d'attacco: dritto; rovescio; smash; battuta dall'alto e dal basso
- Fondamentali di difesa: lift

Salto della corda

- Regole principali
- Modi di salto: base; incrocio avanti e dietro; un piede; movimento;
- Salto a coppie ed in gruppo

TEORIA

- Lo scheletro
 - I muscoli
-

Corsico, 07/06/2024

L'insegnante:
Rosario Cavallaro

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