

**Programma svolto durante l'anno scolastico**

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

**Argomenti previsti**

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

- 
- 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

---