

Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2022/23

Programma svolto durante l’anno scolastico

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

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<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 <p>Atletica leggera</p>	

-
- 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
-
-
-
-

Corsico, 29/05/2023

I rappresentanti degli studenti:

L'insegnante:

.....

.....

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