

Programma svolto durante l'anno scolastico

| | |
|--------------------------|---|
| Classe: | 2G |
| 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

- Muscoli scheletrici
-

Corsico, 01/09/2023

L'insegnante:

Rosario Cavallaro

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