

Programma svolto durante l'anno scolastico

| | |
|--------------------------|---|
| Classe: | 4I |
| 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>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>Pallacanestro</p> <ul style="list-style-type: none">● Regole principali● Fondamentali d'attacco: palleggio, passaggio, tiro● Fondamentali di difesa: difesa a "uomo" <p>Calcio</p> <ul style="list-style-type: none">● Regole principali | |

-
- Fondamentali di attacco: conduzione della palla, passaggio, tiro
 - Fondamentali di difesa: difesa a “uomo”

SPORT INDIVIDUALI

Ginnastica acrobatica

- 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

Fitness

- tecnica ed esecuzione di:
 - piegamenti su arti superiori
 - piegamenti su arti inferiori (squat)
 - trazioni
 - addominali (crunch, plank)

TEORIA

- Alimentazione
- Metodologia dell’allenamento

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*