

DID01 - DOCENTI: Programma da svolgere durante l'anno scolastico

(da pubblicare sul sito web in formato PDF)

Classe:	2C
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, 31/10/2024

L'insegnante:

Rosario Cavallaro

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