

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

(da pubblicare sul sito web in formato PDF)

Classe:	3G
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

- Apparato locomotore
-

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

