

Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2021/22

Programma svolto durante l’anno scolastico

| | |
|--------------------------|----------------------------|
| Classe: | 1G |
| Materia: | Scienze motorie e sportive |
| Insegnante: | R. Cavallaro |
| Testo utilizzato: | |

Argomenti svolti

SPORT DI SQUADRA

Pallavolo

- 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

Unihockey

- Regole principali
- Fondamentali d’attacco: conduzione della palla; passaggio;tiro
- Fondamentali di difesa: schieramento singolo e di squadra
- Schemi di attacco
- Schemi difensivi

Baseball (palla base)

- Regole principali
- Tattiche di attacco
- Tattiche di difesa

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

Corsico, 08/06/2022

I rappresentanti degli studenti:

L'insegnante:

.....

.....

.....

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

Indicazioni per le prove di recupero di settembre

Argomenti fondamentali per la prova di recupero

| ARGOMENTO | RIFERIMENTI |
|------------------|--------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

Lavori consigliati per il recupero estivo

Esempi di prove di recupero

L'insegnante:

.....