

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	3G
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

Pallacanestro

- Regole principali
- Fondamentali d’attacco: palleggio, passaggio, tiro
- Fondamentali di difesa: difesa a “uomo”

Calcio

- 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)

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:

.....