

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

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	4l
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

