

# Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2022/23

## Programma svolto durante l’anno scolastico

<b>Classe:</b>	3°I
<b>Materia:</b>	Scienze Motorie e Sportive
<b>Insegnante:</b>	Rosario Cavallaro
<b>Testo utilizzato:</b>	nessuno, materiale multimediale e cartaceo per lo studio di argomenti orali

### **Argomenti svolti**

<b>ARGOMENTO</b>	<b>RIFERIMENTI</b>
<p>SPORT DI SQUADRA</p> <p>Pallavolo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Regole principali</li><li>● Zone del campo</li><li>● Fondamentali d’attacco: battuta dall’alto e dal basso; palleggio alto; schiacciata</li><li>● Fondamentali di difesa: bagher</li><li>● Schemi d’attacco da zona 2 e zona 4</li><li>● Difesa a “w”</li><li>● Torneo scolastico</li></ul> <p>Unihockey</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Regole principali</li><li>● Fondamentali d’attacco: conduzione della palla; passaggio; tiro</li><li>● Fondamentali di difesa: schieramento singolo e di squadra</li><li>● Schemi di attacco</li><li>● Schemi difensivi</li></ul> <p>Baseball (palla base)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Regole principali</li><li>● Tattiche di attacco</li><li>● Tattiche di difesa</li></ul> <p>Pallacanestro</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Regole principali</li><li>● Fondamentali d’attacco: palleggio, passaggio, tiro</li><li>● Fondamentali di difesa: difesa a “uomo”</li></ul> <p>Calcio</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Regole principali</li><li>● Fondamentali di attacco: conduzione della palla, passaggio, tiro</li><li>● Fondamentali di difesa: difesa a “uomo”</li></ul>	

---

## 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, 29/05/2023

I rappresentanti degli studenti:

L'insegnante:

.....

.....

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

