LICEO G.B. VICO- A.S. 2026/27

Programma previsto

Classe:	**1B**
Materia:	**Scienze Motorie e Sportive**
Insegnante:	**Rosario Cavallaro**
Testo utilizzato:	**Educare al movimento**

Argomenti svolti

ARGOMENTO	NOTE
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 TEORIA • Lo scheletro • I muscoli	

Corsico, 30/10/2026

L'insegnante:
Rosario Cavallaro

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