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

Programma previsto

Classe:	**2G**
Materia:	**Scienze Motorie e Sportive**
Insegnante:	**Rosario Cavallaro**
Testo utilizzato:	**Educare al movimento**

Argomenti svolti

ARGOMENTO	NOTE

Argomenti

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, 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*