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

Programma previsto

Classe:	**3A**
Materia:	**Scienze Motorie e Sportive**
Insegnante:	**Rosario Cavallaro**
Testo utilizzato:	**nessuno, materiale multimediale ed eventualmente cartaceo per lo studio di argomenti orali**

Argomenti svolti

ARGOMENTO	NOTE
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 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 alto

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, 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*