Liceo "*G.B. Vico*" Corsico – a.s. 2026/27

Programma previsto

Classe:	5G
Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Insegnante:	R. Cavallaro
Testo utilizzato:	Nessuno

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)

Sport e Storia

- De Coubertin ed il suo pensiero: la nascita delle Olimpiadi moderne di Atene 1896.
- Carlo Airoldi ad Atene 1896
- Olimpiadi di Londra 1908: la maratona di Dorando Pietri.
- Olimpiadi di Berlino 1936: Jesse Owens e Luz Long; il film Olympia di Leni Riefenstahl.
- Gino Bartali: il campione; il partigiano; 14 Luglio 1948 e l'attentato a Togliatti, la telefonata di De Gasperi, la vittoria al Tour de France.
- L'Olimpiade di Roma 1960: la ripartenza dell'Italia.
- Muhammad Alì: il rifiuto della guerra del Vietnam ed il razzismo; la medaglia d'oro di Roma 1960 gettata nel Mississippi.
- L'Olimpiade di Città del Messico 1968: il pugno alzato di Carlos e Smith.
- L'Olimpiade di Monaco 1972: il massacro degli atleti israeliani; la finale di basket Usa-Urss e il rifiuto della medaglia d'argento degli statunitensi.
- Fisher e Spassky: la guerra fredda e il campionato del mondo di scacchi.
- L'Olimpiade di Atlanta 1996: l' Olimpiade moderna compie 100 anni; L'Olimpiade della Coca Cola e lo scippo ad Atene; la nazionale Usa di basket cede la sua medaglia d'oro a Muhammad Alì.

Corsico, 30/10/2026

L'insegnante
Rosario Cavallaro

: