

# Liceo “Marie Curie” (Meda) Scientifico – Classico – Linguistico

## *Programma svolto Scienze Motorie e sportive*

Prof. Cesare Emanuele Ratti

Contenuti specifici

- Le basi del ricondizionamento fisico.
- Introduzione allo skipping rope. Indicazioni operative, single rope, jog step, jumping jack.
- Dodgeball: regolamento, tecnica e tattica. La dead zone, l'attacco, la presa, particolarità.
- Badminton : regolamento, tecnica e tattica. Il campo, il servizio, lo scambio, il match, i colpi.
- Handball: regolamento, tecnica e tattica. Le regole base, cosa può fare un giocatore, cosa è vietato, il portiere, le principali infrazioni, i ruoli.
- “Per la gloria dello sport”. Il concetto di sport, le sue potenzialità, i principi del fair play.
- “Scacco? Matto!” Introduzione al gioco degli scacchi. Storia, la scacchiera, i movimenti dei pezzi e il loro valore, combinazioni di gioco, le fasi di una partita. Costruiamo una scacchiera. Scacchi e Life skills.