

Materia: Scienze Motorie e dello Sport

Docente: Prof. Alfonso Berrilli

Classe: 3^a

Sezione: E SEZIONE SCIENTIFICA

Parte pratica e nozioni teoriche applicate agli sport

- Illustrazione del programma annuale.
- Conoscenza e anamnesi motoria della classe.
- Test d'ingresso;
 - ✓ La navetta 4x10.
- Lo stretching.
- La mobilità articolare e la flessibilità.
- I giochi sportivi di squadra.
- Esercizi tecnici per il consolidamento dell'equilibrio.
- L'analizzatore vestibolare;
 - ✓ Il baricentro nel corpo umano;
 - ✓ Esercitazione a coppie per l'equilibrio;
 - ✓ Esercizi di condizionamento della capacità di equilibrio.
- La pallacanestro;
 - ✓ Gioco-test di avviamento alla pallacanestro.
 - ✓ Il Ball Handling;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il passaggio mani-petto;
 - ✓ Il passaggio a rimbalzo;
 - ✓ Il tiro in corsa;
 - ✓ Il rimbalzo offensivo;
 - ✓ Combinazioni palleggio-tiro di avviamento al basket;
 - ✓ 1 VS 1 ad un canestro
 - ✓ La difesa a uomo.
- I grandi attrezzi: la spalliera;
 - ✓ La sospensione passiva;
 - ✓ L'arrampicata simulata;
 - ✓ Esercizi di avviamento all'arrampicata sportiva.
- I grandi attrezzi: le parallele;
 - ✓ La sospensione brachiale alle parallele.
- L'atletica leggera: il salto in alto;
 - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
 - ✓ Esercizi tecnici della corsa e stretching;
 - ✓ La tecnica dei balzi;
 - ✓ Il ritmo;
 - ✓ Le ripetute sui trenta metri;
 - ✓ La corsa di velocità sui sessanta metri;
 - ✓ La corsa campestre;
 - ✓ La frequenza cardiaca;
 - ✓ L'allenamento sul chilometro al 50-60% della FC max ritmo costante.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.

- La capacità di reazione motoria.
- La pallavolo: la storia, regole principali, campo, zone e disposizione dei giocatori, la squadra;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il bagher;
 - ✓ La battuta dal basso;
 - ✓ L'alzata in secondo tempo;
 - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali in fase di gioco.
- Gli sport invernali;
 - ✓ Lo sci alpino: livello base e intermedio;
 - ✓ Lo snowboard: livello base e intermedio;
 - ✓ I fondamentali individuali.
- Il calcio a cinque e a sette e a undici giocatori: regolamento, campo, ruoli.
 - ✓ Il passaggio;
 - ✓ La conduzione e il controllo della palla;
 - ✓ La guida della palla ad uno e due piedi;
 - ✓ Lo stop della palla;
 - ✓ Il dribbling;
 - ✓ Il tiro;
 - ✓ Il tiro di precisione;
 - ✓ Il tiro in fase di volo;
 - ✓ Il tiro dagli undici metri;
 - ✓ La finalizzazione nel Futsal.

Parte teorica

- La classificazione dei movimenti.
- Gli assi e piani del corpo umano.
- La nomenclatura del corpo umano e dei movimenti specifici.
- Homunculus motorio e schema corporeo.
- Anatomia dell'apparato scheletrico.
- Didattica orientativa: teoria dello sci alpino: l'equipaggiamento, l'attrezzatura e la ricerca dell'equilibrio, l'adattamento del corpo umano in alta montagna.
- Le droghe legali: alcool e tabagismo.

Foggia, 04 – 06 - 2024

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

Miriam Stramiera
 Toplio Stefano