

Materia: Scienze Motorie e dello Sport

Docente: Prof. Alfonso Berrilli

Classe: 3[°]

Sezione: I SEZIONE SCIENTIFICA

Parte pratica e nozioni teoriche applicate agli sport

- Illustrazione del programma annuale.
- Conoscenza e anamnesi motoria della classe.
- Test d'ingresso.
- La ginnastica ritmica ed artistica: il corpo libero e fondamentali individuali di base;
 - ✓ La mobilità articolare e la flessibilità.
 - ✓ Gli esercizi per la mobilità del rachide;
 - ✓ La capovolta in avanti e indietro;
 - ✓ Il ponte.
 - ✓ Esercizi per la muscolatura addominale alta e bassa;
 - ✓ Esercitazioni collettive sugli step a ritmo di musica.
 - ✓ Coreografia a ritmo di musica sugli step.
- L'analizzatore vestibolare;
 - ✓ Il baricentro nel corpo umano;
 - ✓ Esercitazione a coppie per l'equilibrio;
- La pallacanestro;
 - ✓ Il Ball Handling;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il cambio di direzione con e senza palla;
 - ✓ Il blocco ad un tempo;
 - ✓ Il passaggio mani-petto;
 - ✓ La ricezione da passaggio;
 - ✓ La virata;
 - ✓ Il tiro libero;
 - ✓ Il tiro in corsa;
 - ✓ Gioco: 2 VS 2 ad un canestro.
- I grandi attrezzi: la spalliera;
 - ✓ Chinesiologia della muscolatura addominale e applicazione pratica alla spalliera;
 - ✓ La sospensione passiva;
 - ✓ La sospensione attiva;
 - ✓ Consolidamento della sospensione attiva con lavoro isotonico in trazione al piolo sporgente
 - ✓ L'arrampicata simulata.
- L'atletica leggera: la velocità;
 - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
 - ✓ Gli esercizi tecnici della corsa;
 - ✓ Lo stretching;
 - ✓ La tecnica dei balzi;
 - ✓ Il ritmo della corsa, la falcata, la frequenza;
 - ✓ Le ripetute sui venti metri in velocità;
 - ✓ Gli scatti sui trenta metri piani;
- Le capacità motorie condizionali e coordinative;
 - ✓ Il Circuit Training;

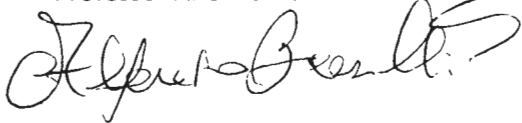
- ✓ Il percorso a stazioni;
- ✓ Il circuito di stazioni a tempo;
- La pallavolo: la storia, regole principali, campo, zone e disposizione dei giocatori, la squadra;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il bagher;
 - ✓ La battuta dal basso;
 - ✓ La battuta dall'alto;
 - ✓ Il fallo di posizione;
 - ✓ Gli scivolamenti a rete;
 - ✓ Il gioco dello schiaccia sette;
 - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali in fase di gioco.
- Il calcio a cinque e a sette e a undici giocatori: regolamento, campo, ruoli.
 - ✓ Il passaggio;
 - ✓ La conduzione e il controllo della palla;
 - ✓ Il controllo in palleggio a slalom tra piccoli attrezzi;
 - ✓ La guida della palla ad uno e due piedi;
 - ✓ Lo stop della palla;
 - ✓ Il dribbling;
 - ✓ Il tiro;
 - ✓ Il tiro dagli undici metri;
 - ✓ La finalizzazione nel Futsal.
- Gli sport invernali;
 - ✓ La disciplina dello sci alpino: livello base e intermedio;
 - ✓ La disciplina dello snowboard: livello base e intermedio;
 - ✓ I fondamentali individuali.

Parte teorica

- La capacità di orientamento spazio - temporale e la percezione nei giochi sportivi di squadra.
- Teoria, tecnica e didattica del gioco di squadra della pallavolo.
- Didattica orientativa: teoria dello sci alpino e dello snowboard: 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

Melfitano Gioele
Riucci Alessandra