

Materia: Scienze Motorie e dello Sport

Docente: Prof. Alfonso Berrilli

Classe: 4^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;
 - ✓ Il Sargent Test.
- Lo stretching.
- La mobilità articolare.
- Esercitazione a coppie per la contrazione eccentrica.
- Il potenziamento atletico-funzionale con bande elastiche a coppie: trazione e spinta in corsa.
- I grandi attrezzi: l'arrampicata sportiva simulata alla spalliera;
 - ✓ La sospensione passiva.
 - ✓ L'arrampicata sportiva;
 - ✓ La traslocazione verticale;
 - ✓ La traslocazione orizzontale;
 - ✓ La traslocazione obliqua a pioli alternati;
 - ✓ Percorso con lead nullo, con prese caricate e tenute di corde ancorate dall'alto.
- L'atletica leggera: la corsa di resistenza;
 - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
 - ✓ Esercizi tecnici della corsa e stretching;
 - ✓ La tecnica dei balzi;
 - ✓ La falcata e la frequenza dei passi;
 - ✓ La corsa campestre;
 - ✓ Il ritmo nella corsa campestre;
 - ✓ L'allenamento sul chilometro al 60-70% della FC max a ritmo costante.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- Teoria, tecnica e didattica degli sport di squadra.
- La pallavolo: la storia, regole principali, campo, zone e disposizione dei giocatori, la squadra;
 - ✓ Il palleggio statico, di controllo, in avanzamento e arretramento;
 - ✓ Il bagher e la ricezione in bagher di controllo;
 - ✓ La battuta dal basso;
 - ✓ L'alzata a rete;
 - ✓ La ricezione in bagher di controllo su giocatore in posto tre;
 - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali in fase di gioco.
- La pallacanestro;
 - ✓ Gioco-test di avviamento alla pallacanestro;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il tiro libero;
 - ✓ Il tiro in corsa.
- Il calcio a cinque, a sette e a undici giocatori: regolamento, campo, ruoli.
 - ✓ Il passaggio;
 - ✓ La conduzione e il controllo della palla;

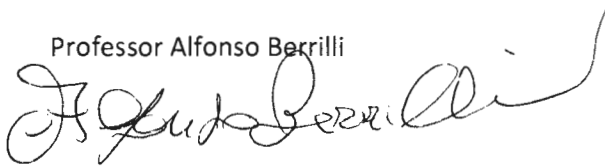
- ✓ Lo stop della palla;
- ✓ Il dribbling;
- ✓ Il tiro;
- ✓ Le tipologie di tiro;
- ✓ Il tiro dagli undici metri;
- ✓ La finalizzazione a rete nel Futsal;
- ✓ Azioni di gioco con passaggio rasoterra nell'1 VS 1 con portiere;
- L'orienteeing: teoria, tecnica e didattica degli sport individuali;
 - ✓ Che cos'è l'orienteeing: la storia;
 - ✓ Equipaggiamento, iscrizione, partenza, la gara, l'arrivo.
 - ✓ La mappa;
 - ✓ I punti di controllo e le lanterne;
 - ✓ Stage progetto Orienteering presso il circolo velico di Policoro con gli istruttori della FISO.
- Il grande gioco di squadra del Rugby: la storia;
 - ✓ La presa dell'avversario nel Rugby;
 - ✓ La tecnica di placcaggio da posizione statica;
 - ✓ Simulazione di placcaggio al saccone;
 - ✓ Il fondamentale individuale del placcaggio sull'avversario in corsa.

Parte teorica

- La disciplina dell'Orienteering e la didattica orientativa: competenze.
 - ✓ Nozioni di lettura di mappe e carte topografiche di un percorso con lanterne.
 - ✓ Le curve di livello: la tecnica delle Isoipse;
 - ✓ La scala di riduzione e la misura delle distanze;
 - ✓ Saper usare la bussola per orientare la mappa;
 - ✓ Riconoscere ed orientarsi lungo linee conduttrici con l'uso della bussola.
- Le malattie a trasmissibilità sessuale.

Foggia, 04 – 06 - 2024

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

