

Materia: Scienze Motorie e dello Sport

Docente: Prof. Alfonso Berrilli

Classe: 5ª

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.
- Giochi di perfezionamento degli schemi motori nel calcio.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- Il grande gioco sportivo del calcio: a undici, a sette e a cinque giocatori.
 - ✓ Il passaggio;
 - ✓ La conduzione e il controllo della palla: ad un piede, con piede debole, con ambo i piedi;
 - ✓ Lo stop della palla;
 - ✓ Il dribbling;
 - ✓ Il tiro;
 - ✓ Il tiro da posizioni diverse del campo di gioco;
 - ✓ Il tiro dagli otto metri;
 - ✓ Il gioco aereo;
 - ✓ I fondamentali di squadra;
 - ✓ La gestione responsabile del proprio ruolo negli sport di squadra.
- 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;
 - ✓ L'alzata;
 - ✓ La ricezione di squadra;
 - ✓ Le basi della schiacciata;
- La pallacanestro;
 - ✓ Il Ball Handling;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il palleggio in avanzamento e in arretramento;
 - ✓ Il tiro libero;
 - ✓ Il tiro piazzato da fermo;
 - ✓ Il gioco dell'orologio;
 - ✓ Gioco: 3 VS 3 ad un canestro.
- 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.

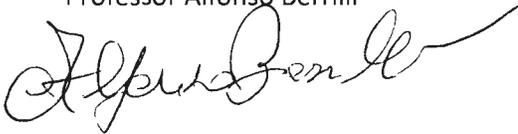
- I grandi attrezzi: la spalliera;
 - ✓ La sospensione passiva;
 - ✓ La sospensione attiva;
 - ✓ L'arrampicata simulata;
 - ✓ Gli esercizi di isometria alla spalliera.
- La capacità di forza;
 - ✓ La contrazione isotonica;
 - ✓ La contrazione isometrica;
 - ✓ La contrazione concentrica ed eccentrica;
 - ✓ La capacità di resistenza isometrica.
 - ✓ Il pre-stiramento eccentrico;
 - ✓ Le trazioni alla sbarra.
- La ginnastica artistica ai grandi attrezzi: le parallele simmetriche;
 - ✓ Esercizi di potenziamento della muscolatura addominale, del dorso e degli arti inferiori;
 - ✓ L'entrata in appoggio;
 - ✓ L'entrata in salto;
 - ✓ La sospensione brachiale alle parallele;
 - ✓ La sospensione in appoggio passiva e attiva alle parallele;
 - ✓ La tenuta in corpo eretto e iper-esteso alle parallele;
 - ✓ La postura e retroversione del bacino in appoggio alle parallele;
 - ✓ L'oscillazione del corpo in appoggio ritto e breve spinta delle braccia;
 - ✓ L'uscita in appoggio degli arti inferiori;
 - ✓ L'uscita in isometria brachiale.

Parte teorica

- Il linguaggio del corpo: comunicazione ed espressività nella ginnastica artistica.
- Stress e malnutrizione.
- I disturbi alimentari: anoressia e bulimia nervosa.
- Il diabete: tipo I, diabete giovanile, tipo II.
- Le malattie complesse da disagio psicologico ed emotivo.

Foggia, 04 – 06 - 2024

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

