

**Materia: Scienze Motorie e dello Sport**

**Docente: Prof. Alfonso Berrilli**

Classe: 2<sup>a</sup>

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.
- Lo stretching.
- Esercizi di mobilità articolare e flessibilità.
- Giochi di consolidamento degli schemi motori di base.
- Esercitazione con piccoli attrezzi.
- Esercizi tecnici per il consolidamento dell'equilibrio.
- La ginnastica a corpo libero e con piccoli attrezzi;
  - ✓ Esercizi per la muscolatura addominale obliqua;
  - ✓ Esercizi per la muscolatura addominale alta e bassa;
  - ✓ Esercizi per la muscolatura bassa al castello;
  - ✓ Esercizi di chinesiologia della muscolatura addominale;
  - ✓ Esercitazione con manubri;
  - ✓ Esercitazione individuale e a coppie con cerchi.
- La capacità di forza e il controllo neuro-percettivo:
  - ✓ Giochi di coordinazione neuro-percettiva con la corda da dieci metri per lo sviluppo della capacità di forza.
- I grandi attrezzi: la spalliera svedese;
  - ✓ La sospensione passiva;
  - ✓ Esercizi di isometria alla spalliera svedese.
- L'atletica leggera: la resistenza, il salto in alto;
  - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
  - ✓ Esercizi tecnici della corsa e stretching;
  - ✓ I balzi, la corsa cadenzata e lo stacco da terra nella disciplina del salto in alto;
  - ✓ La rincorsa nel salto in alto;
  - ✓ La tecnica di rincorsa e la dominanza del piede di stacco;
  - ✓ Esercizi tecnici per la proiezione del centro di massa del corpo nello stacco da terra;
  - ✓ Il ritmo in allenamento sulla frequenza cardiaca del 60% del VO<sub>2</sub> max;
  - ✓ Gli scatti sui trenta metri;
  - ✓ Sprint a staffetta in coppia sulla distanza dei trenta metri;
  - ✓ La corsa di resistenza sul chilometro.
  - ✓ La corsa campestre.
- Il Tamburello sportivo: impugnatura, struttura del campo, caratteristiche dell'attrezzo e psicomotorie della disciplina;
  - ✓ Avviamento alla disciplina;
  - ✓ Scambi a coppie e posizioni dei giocatori in riferimento alla rete;
  - ✓ Partite con applicazione in fase di gioco degli argomenti studiati.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.

- La pallacanestro;
  - ✓ Il Ball Handling;
  - ✓ Il palleggio;
  - ✓ Le tipologie di passaggio nel basket;
  - ✓ L'arresto ad uno e due tempi;
  - ✓ Il tiro piazzato da fermi ad una mano;
  - ✓ Il tiro libero;
  - ✓ Gioco: 3 VS 3 ad un canestro;
  - ✓ Gioco: 5 VS 5 ad un canestro.
- La pallavolo: la storia, regole principali, campo, zone e disposizione dei giocatori, la squadra;
  - ✓ Il palleggio;
  - ✓ Il palleggio individuale;
  - ✓ Il palleggio di controllo;
  - ✓ Il bagher;
  - ✓ La battuta dal basso;
  - ✓ Il fallo di posizione;
  - ✓ Il fallo di invasione;
  - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali in fase di gioco.
- Il Futsal, il calcio a sette e a undici giocatori: regolamento, campo, ruoli.
  - ✓ Il passaggio;
  - ✓ Il passaggio da doppio tocco piede;
  - ✓ 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 contrasto nell'1 VS 1 in fase di gioco;
  - ✓ 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

- Gli assi e piani del corpo umano.
- La nomenclatura del corpo umano e dei movimenti specifici.
- La formazione dello schema corporeo.
- La struttura del muscolo scheletrico.
- Concetto di origine e inserzione muscolare.
- Teoria e chinesologia della muscolatura addominale.
- La struttura del rachide.
- Il disco intervertebrale e i movimenti associati al rachide.
- Paramorfismi e disformismi.

Foggia, 03 – 06 - 2025

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

