

Materia: Scienze Motorie e dello Sport

Docente: Prof. Alfonso Berrilli

Classe: 5^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.
 - ✓ Getto della palla medica dal petto in posizione seduta.
- Lo stretching.
- La mobilità articolare e la flessibilità.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- 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.
- L'atletica leggera: il getto del peso;
 - ✓ Conoscenza e caratteristiche qualitative e quantitative dell'attrezzo;
 - ✓ Impugnatura: attrezzo appoggiato sulle falangi, carpo della mano libero, flessione dorsale;
 - ✓ Esercitazioni per la sensibilizzazione dell'attrezzo e per il rilascio;
 - ✓ Didattica del getto del peso in traslocazione;
 - ✓ Azione braccio lanciante;
 - ✓ Spinta gambe da fermo;
 - ✓ Lancio da fermo frontale;
 - ✓ Traslocazione rettilinea senza incrocio;
 - ✓ Traslocazione avvio e raccolta;
 - ✓ Traslocazione avvio e raccolta e lancio;
 - ✓ Lancio completo.
- Il tennis tavolo: regolamento, strutturazione del gioco e attrezzatura;
 - ✓ Avviamento alla sensibilità oculo-manuale con la racchetta;
 - ✓ Percezione delle dimensioni del campo di gioco e caratteristiche della pallina.
 - ✓ Il colpo di dritto e di rovescio con la racchetta;
 - ✓ Partecipazione e applicazione pratica nel torneo d'Istituto.
- Il calciobalilla: regolamento, strutturazione del gioco e attrezzatura;
 - ✓ Le impugnature nel doppio;
 - ✓ Le impugnature nel singolo.
 - ✓ L'importanza della percezione e il feedback neuromotorio.
- Il grande gioco sportivo del calcio: a undici, a sette e a cinque giocatori.
- La pallavolo: la storia, regolamento, campo, zone e disposizione dei giocatori, la squadra;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il bagher;
 - ✓ La battuta dal basso;

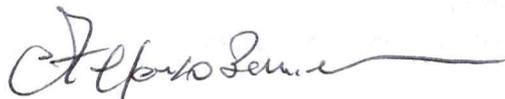
- ✓ La battuta dall'alto;
- ✓ La battuta a tennis;
- ✓ L'alzata;
- ✓ L'alzata a rete da posto tre;
- ✓ La ricezione di squadra;
- ✓ La schiacciata;
- ✓ Gli schemi di gioco principali;
- ✓ L'agonismo sportivo: partecipazione al torneo d'Istituto.
- La pallacanestro;
 - ✓ Il Ball Handling;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ 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.
- I grandi attrezzi: la spalliera;
 - ✓ La sospensione passiva;
 - ✓ La sospensione attiva;
 - ✓ Le trazioni alla sbarra;
 - ✓ Gli esercizi di isometria alla spalliera.
- 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 iperesteso 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.
- Il rachide.
- Il sistema muscolare.
- La struttura del muscolo scheletrico.
- L'organizzazione del muscolo scheletrico.
- Concetto di muscolo agonista ed antagonista nel movimento.
- Il sistema tendineo e legamentoso.

Foggia, 03 – 06 - 2025

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

