

PROGRAMMA CONSUNTIVO
Anno scolastico 2024-2025
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
5^GINNASIO
Prof. ANDREA DI PALMA

Il programma svolto durante l'anno scolastico ha previsto i seguenti argomenti:

- **NOMENCLATURA DELLE PARTI COSTITUENTI IL CORPO UMANO E TERMINOLOGIA GINNICA:**
 - posizione anatomica di riferimento;
 - assi anatomici di riferimento;
 - piani anatomici di riferimento
 - atteggiamenti, posizioni e movimenti fondamentali.
- **ATLETICA LEGGERA:**
 - La pista nelle gare di corsa;
 - le discipline di corsa di velocità: 100m e 200m;
 - la staffetta 4x100m e 4x400m:
 - i settori e le zone di cambio e precambio;
 - la corsa in rettilineo ed in curva;
 - il passaggio del testimone;
- **IL DOPING NELLO SPORT**
 - Definizione;
 - Le categorie di sostanze e metodi dopanti;
 - La WADA;
 - I casi eclatanti nella storia dello sport.
- **FAIR PLAY**
 - Definizione;
 - Il fair-play nello sport;
 - Esempi di gesti di fair-play nelle diverse discipline
 - Lo Spirito Olimpico e la figura del barone Pierre de Coubertin
- **SPORT DI SQUADRA**
 - Pallavolo:
 - ripasso dei fondamentali di gioco individuali d'attacco (posizione d'attesa, palleggio, bagher, il servizio);
 - il muro, la copertura del muro, il bagher di ricezione e di difesa.
 - Pallacanestro:
 - ripasso dei fondamentali di gioco individuali (posizione fondamentale, passaggio, palleggio, tiro, piede perno, passi e l'arresto);
 - difesa a uomo e difesa a zona.
 - Calcio a 5
 - ripasso dei fondamentali di gioco individuali (conduzione, arresto del pallone, passaggio, tiro in porta);

- Ultimate frisbee:
 - il tiro a tre dita, il rovescio e il rovesciato;
 - “The spirit of the game”: il gioco auto-arbitrato.
- Unihock:
 - tecnica di conduzione e controllo della pallina, passaggio, tiro, parata.
- ALLENAMENTO A CORPO LIBERO E CIRCUITI DI POTENZIAMENTO
- Analisi tecnica dei principali esercizi di potenziamento a corpo libero: piegamenti sulle braccia e sulle gambe, crunch e crunch inverso, sit-up, plank, plank laterale e plank inverso, hollow position.
- IL RISCALDAMENTO MOTORIO:
 - principi fondamentali, finalità ed obbiettivi, aggiustamenti fisici ricercati al termine del suo svolgimento, esercizi pratici e corretta modalità d’esecuzione;
- TEST MOTORI:
 - Test sulla capacità condizionale della resistenza, della forza esplosiva degli arti superiori ed inferiori, sulla capacità coordinativa nel salto della corda.
- Preparazione fisica e tecnica alle discipline previste nella manifestazione scolastica denominata “Sport Day”.
- I giochi sportivi di palla prigioniera e dodgeball.

L’argomento teorico trattato, inerente sia l’Educazione Fisica che l’Educazione Civica, ha riguardato il fenomeno del doping e il fair-play. Gli allievi sono stati valutati attraverso un lavoro a gruppi nel quale dovevano presentare questi argomenti oppure rispondere a domande relative ai seguenti film-documentari proposti:

- Icarus;
- The Program.

Prof. Andrea Di Palma

Milano, lì 06 giugno 2025