

Anno scolastico 2024-2025

Programma analitico dell'attività didattica svolta

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. Filippo Filosofi

Classe 2E

PROGRAMMA TEORICO-PRATICO

Attività generale:

- Esercizi sul posto di mobilità articolare ed elasticità muscolare.
- Esercizi di attivazione sul posto ad intensità medio-bassa in regime aerobico.
- Esercizi presportivi con autocontrollo del distanziamento fisico.
- Esercizi di corsa con variazioni di ritmo, ampiezza e frequenza.
- Andature atletiche (Skip, balzi, calciata, passo saltellato, galoppo laterale, corsa laterale a passi incrociati ecc.).
- Esercizi di stretching dinamico.
- Esercizi di equilibrio e di stabilizzazione.
- Esercizi di reazione a stimoli uditivi e visivi.

Test condizionali:

- Salto in lungo da fermo
- Elevazione
- Forza, lancio frontale palla zavorrata

Volley:

- Esercizi di attivazione generali e specifici.
- Esercizi propedeutici ai fondamentali tecnici della pallavolo (lanci, postura, spostamenti, palleggio e bagher di controllo, impatti sulla palla in modalità diverse).

- Esercizi di palleggio (tecnica e progressione didattica).
- Esercizi di bagher (tecnica e progressione didattica).
- Esercizi di battuta (tecnica e progressione didattica, dall'alto e dal basso).
- Esercizi di spostamento e salto a muro.
- Esercizi di attacco (sul posto, con rincorsa, in situazioni collaborative).
- Esercizi di servizio e ricezione.
- Partita
- Torneo d'istituto maschile e femminile.

Tennistavolo:

- Esercizi di attivazione specifica.
- Il servizio (tecnica e progressione didattica): esercizi servizio di dritto e servizio di rovescio.
- Esercizi di ricezione sul servizio.
- Il palleggio.
- Esercizi di posizione, di postura e di spostamento (avanti, dietro, laterale).
- Esercizi di effetto superiore (top spin).
- Esercizi di effetto inferiore (back spin o taglio).
- Torneo di classe con arbitraggio.
- Torneo d'istituto maschile e femminile.

Basket:

- Esercizi di palleggio (guidato sul posto, a specchio, in deambulazione, in corsa) con varianti: il cambio di mano (frontale, dietro schiena, sotto le gambe), arresto (ad un tempo, a due tempi), variazioni di velocità e di altezza del palleggio (con spostamento avanti, dietro, laterale).
- Esercizi di tiro (tecnica e progressione didattica): esercizi di postura ed esecuzione tecnica sul posto, tiro al canestro (piazzato, dal palleggio in corsa, in elevazione).
- Esercizi di passaggio: in forma elementare sul posto (due mani dal petto, schiacciato a

terra, baseball, skip), in dai e vai, tic tac, in contropiede, in situazioni di confronto e velocità esecutiva senza contatto fisico.

-Il terzo tempo (tecnica e progressione didattica): esercizi di tiro in corsa dal palleggio.

-Gara di tiro a squadre.

-1c1 ,2c1.

Salto funicella:

-Esercizi su singola tecnica ed in sequenza programmata

(salti a piedi pari/con tempo di rimbalzo/alternati/su un piede/con incrocio/doppio giro).

-Fune lunga

Quadro svedese

- Entrata semplice, salita verticale/diagonale, discesa diagonale, sospensione poplitea, uscita dalla verticale, uscita dalla capovolta indietro.

Difesa personale (Wing Chun):

-es. guidati su spostamenti, palmate e calcio frontale.

- Es. in coppia su distanza, guardia alta e timing. Il pac sao. Introduzione al lat sao.

Trekking archeo-naturalistico:

-Tecnica di camminata prolungata e di orientamento in ambiente boschivo, su terreno con pendenze e superfici variabili, dosaggio dello sforzo fisico, andatura individuale e di gruppo.

Attività Centro Sportivo Scolastico e Campionati studenteschi:

- Mille di Miguel

Educazione civica:

-Le regole nello sport: progetto "Racchette in classe" (padel e tennis).

- Trekking archeo-naturalistico "Castra Albana" progetto Neve ignorate Latinos.

Prof. Filippo Filosofi