

DID01 - DOCENTI: Programma da svolgere durante l'anno scolastico

(da pubblicare sul sito web in formato PDF)

Classe:	5I
Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Insegnante:	Rosario Cavallaro
Testo utilizzato:	nessuno, materiale multimediale ed eventualmente cartaceo per lo studio di argomenti orali

Argomenti previsti

ARGOMENTO	NOTE
<p>SPORT DI SQUADRA</p> <p>Pallavolo</p> <ul style="list-style-type: none">• Regole principali• Zone del campo• Fondamentali d'attacco: battuta dall'alto e dal basso; palleggio alto; schiacciata• Fondamentali di difesa: bagher• Schemi d'attacco da zona 2 e zona 4• Difesa a "w"• Torneo scolastico <p>Unihockey</p> <ul style="list-style-type: none">• Regole principali• Fondamentali d'attacco: conduzione della palla; passaggio;tiro• Fondamentali di difesa: schieramento singolo e di squadra• Schemi di attacco• Schemi difensivi <p>Baseball (palla base)</p> <ul style="list-style-type: none">• Regole principali• Tattiche di attacco• Tattiche di difesa <p>Pallacanestro</p> <ul style="list-style-type: none">• Regole principali• Fondamentali d'attacco: palleggio, passaggio, tiro• Fondamentali di difesa: difesa a "uomo" <p>Calcio</p> <ul style="list-style-type: none">• Regole principali• Fondamentali di attacco: conduzione della palla, passaggio, tiro• Fondamentali di difesa: difesa a "uomo"	

SPORT INDIVIDUALI

Ginnastica acrobatica

- Salti sul tappeto : arti inferiori divaricati; chiusi; capovolte con e senza ausilio degli arti superiori
- Salti con trampolino e cavallo: semplici; frammezzo; arti inferiori chiusi; capovolte
- Piramidi

Atletica leggera

- Conoscenza e regole principali discipline: 100 metri; 400 metri; salto in lungo; salto in alto; getto del vortex; staffetta
- Andature: skip alto, basso, laterale;
- Impostazione corsa veloce
- Impostazione corsa resistenza
- Impostazione rincorsa salto in lungo
- Impostazione rincorsa salto in alto
- Passaggio del testimone

Badminton:

- Regole principali
- Fondamentali d'attacco: dritto; rovescio; smash; battuta dall'alto e dal basso
- Fondamentali di difesa: lift

Salto della corda

- Regole principali
- Modi di salto: base; incrocio avanti e dietro; un piede; movimento
- Salto a coppie ed in gruppo

Fitness

- tecnica ed esecuzione di:
piegamenti su arti superiori
piegamenti su arti inferiori (squat)
trazioni
addominali (crunch, plank)
- Elementi di primo soccorso

Sport e Storia

- De Coubertin ed il suo pensiero: la nascita delle Olimpiadi moderne di Atene 1896.
- Olimpiadi di Londra 1908: la maratona di Dorando Pietri.
- Olimpiadi di Berlino 1936: Jesse Owens e Luz Long; il film Olympia di Leni Riefenstahl.
- Lo sport durante il fascismo (il sabato fascista).

-
- 9 Agosto 1942: la partita della morte.
 - Gino Bartali: il campione; il partigiano; 14 Luglio 1948 e l'attentato a Togliatti, la telefonata di De Gasperi, la vittoria al Tour de France.
 - L'Olimpiade della rinascita: Londra 1948.
 - L'Olimpiade di Roma 1960: la ripartenza dell'Italia.
 - Muhammad Ali: il rifiuto della guerra del Vietnam ed il razzismo; la medaglia d'oro di Roma 1960 gettata nel Mississippi.
 - L'Olimpiade di Città del Messico 1968: il pugno alzato di Carlos e Smith.
 - L'Olimpiade di Monaco 1972: il massacro degli atleti israeliani; la finale di basket Usa-Urss e il rifiuto della medaglia d'argento degli statunitensi.
 - Fisher e Spassky: la guerra fredda e il campionato del mondo di scacchi.
 - L'Olimpiade di Mosca 1980: il boicottaggio degli Stati Uniti.
 - L'Olimpiade di Los Angeles 1984: il boicottaggio dell'Urss.
 - L'Olimpiade di Seul 1988: la partecipazione di Usa e Urss;
 - L'Olimpiade di Atlanta 1996: l'Olimpiade moderna compie 100 anni; L'Olimpiade della Coca Cola e lo scippo ad Atene; la nazionale Usa di basket cede la sua medaglia d'oro a Muhammad Ali.
-

Corsico, 31/10/2024

L'insegnante:
Rosario Cavallaro

N.B. - Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico a quello firmato depositato in segreteria didattica