

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

(da pubblicare sul sito web in formato PDF)

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Classe:</b>           | <b>5M</b>   |
| <b>Materia:</b>          | <b>Scienze Motorie e Sportive</b>   |
| <b>Insegnante:</b>       | <b>Rosario Cavallaro</b>  |
| <b>Testo utilizzato:</b> | <b>nessuno, materiale multimediale ed eventualmente cartaceo per lo studio di argomenti orali</b> |

### Argomenti previsti

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

---

## 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 (vicenda che ha ispirato il film “Fuga per la vittoria”).
  - 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*