

Discipline Sportive a.s. 2025-2026

Contenuti svolti

CLASSE 1 AIS

Modulo 1: Analisi Iniziale e Fondamenti Teorici

- **Test d'ingresso:** Rilevazione e misurazione dei livelli di efficienza fisica e delle capacità coordinative e condizionali di partenza.
- **Teoria dello sport:** Differenziazione concettuale tra sport, attività fisica ed esercizio fisico.
- **Consapevolezza corporea:** Studio e analisi della percezione del sé corporeo e dello sviluppo dello schema corporeo.

Modulo 2: Pallavolo

- **Fase di attivazione:** Studio e applicazione del riscaldamento specifico per la pallavolo.
- **Fondamentali individuali:** Apprendimento tecnico e consolidamento del palleggio, del bagher e della schiacciata.
- **Tattica:** Introduzione agli schemi di gioco base e dinamiche di squadra.

Modulo 3: Fitness, Allenamento Funzionale e Posturale

- **Cenni storici e teorici:** Introduzione al mondo del fitness, origini ed evoluzione.
- **Allenamento Funzionale e Aerobico:** Metodologia del *circuit training* (allenamento a circuito) a corpo libero in progressione, lavoro in piccoli gruppi e introduzione al lavoro aerobico musicale (Zumba).
- **Ginnastica Posturale:** Principi teorici della postura ed esecuzione di circuiti di esercizi specifici posturali e motorio-coordinativi.

Modulo 4: Atletica Leggera

- **Cultura sportiva e cinematografia:** Visione e analisi del film-documentario "*Pietro Mennea - La Freccia del Sud*" incentrato sui valori dello sport e della resilienza.
- **Corse di velocità e staffetta:** Tecnica e progressioni didattiche sui 100 metri, 200 metri e staffetta 4x100; studio teorico-pratico delle andature atletiche individuali e in piccoli gruppi.
- **Corse di mezzofondo e ostacoli:** Resistenza specifica e gestione del passo sulla distanza dei 1500 metri; introduzione tecnica alla corsa ad ostacoli (100hs).
- **I Salti (Alto e Lungo):**
 - *Salto in alto:* Analisi teorica e propedeutica pratica delle quattro fasi (rincorsa, stacco, volo, atterraggio).
 - *Salto in lungo:* Cenni teorici e principi biomeccanici della disciplina.
 - Storia e Origini: Le origini negli antichi Giochi Olimpici (776 a.C.) e la sua rinascita moderna. Le discipline
 - fondamentali (corse, salti, lanci). Spazi di Gioco: Pista (corsie e cordoli), pedane di salto e lancio (settore di caduta). Regolamento Essenziale:
 - Partenza: I blocchi e la falsa partenza. Corse: Infrazioni di corsia (es. invasione). Lanci/Salti: Misurazione, nullità (es. toccare l'astragalo nel lancio, bruciare la pedana nel salto). Ruoli/Specialità: Atleti specializzati nelle prove di velocità, resistenza, salti o lanci

Modulo 5: Pallacanestro

- **Didattica del gioco:** Esercitazioni pratiche in situazione e mini-partite in formato ridotto (3vs3).
- **Fase di gioco reale:** Applicazione dei principali schemi di gioco e dinamiche di squadra nel formato regolamentare (5vs5).
- **Pallacanestro:**

Fondamentali Individuali

Trattamento di palla: Palleggio di velocità e protezione; cambi di mano, velocità e direzione; arresti (a 1 e 2 tempi) e uso del piede perno.

Passaggio e ricezione: Passaggi dal petto, schiacciati, sopra la testa e lunghi (baseball); ricezione in movimento e posizione di tripla minaccia.

Tiro: Meccanica del tiro piazzato e in sospensione; tiro in corsa (terzo tempo) destro e sinistro.

Difesa e rimbalzo: Posizione base e scivolamenti; difesa sul portatore e linee di anticipo; tecnica del tagliafuori e presa del rimbalzo.

Tattica e Collaborazioni di Squadra

Fase offensiva: Collaborazioni a due e tre giocatori (*dai e vai, penetra e scarica*, cenni di *pick & roll*); contropiede e gestione delle superiorità numeriche (2v1, 3v2); spaziature (*spacing*) e attacco *5-out motion*.

Fase difensiva: Principi di difesa a uomo a metà campo; concetti di aiuto e recupero; comunicazione difensiva.

Regolamento, Arbitraggio e Tavolo

Regolamento FIBA: Infrazioni di tempo (24", 8", 5", 3"), violazioni di movimento (passi, doppio, accompagnata, ritorno in difesa) e tipologie di fallo.

Arbitraggio: Meccanica della direzione di gara a due arbitri e uso della segnaletica ufficiale.

Ufficiali di campo: Compilazione del referto ufficiale di gara e gestione di cronometro e 24 secondi.

Modulo 6: Calcio a 5

- **Fase di attivazione e sensibilizzazione:** Esercizi specifici di riscaldamento con palla, sensibilità al palleggio, guida e controllo della palla.
- **Fondamentali individuali e di squadra:** Tecnica del passaggio e del tiro in porta; esercitazioni situazionali a squadre (calcio-tennis).
- **Tattica e Regolamento:** Studio dei principali schemi di gioco (fase offensiva/difensiva); applicazione pratica in mini-incontri 3vs3 a campo ridotto. Analisi del regolamento ufficiale di gioco, delle infrazioni e della gestione dei falli.

Modulo 7: Orienteering (Sport dei Boschi)

- **Cartografia e orientamento:** Introduzione pratica all'orienteering attraverso la progettazione e realizzazione grafica della planimetria (cartina) della palestra.
- **Applicazione pratica:** Esecuzione di percorsi guidati di orientamento all'interno degli spazi scolastici.

Verifiche e Valutazione

Il percorso didattico è stato costantemente monitorato attraverso:

- Verifiche orali sui contenuti teorici trattati.
- Verifiche pratiche situazionali e test motori sul campo.
- Sessioni dedicate al recupero delle carenze e saldo dei debiti formativi.

- **I valori olimpici:** Il concetto del rispetto dell'altro all'interno del contesto delle Olimpiadi moderne.
- **I pilastri dell'etica sportiva:** Analisi dei valori fondanti dello sport: il *Fair Play* (il gioco corretto negli sport di squadra), la fratellanza e la lealtà sportiva.
- **Le regole del gioco:** Il rispetto delle regole e delle decisioni ufficiali negli sport di squadra attraverso lo studio dell'arbitraggio.

Caltagirone 08-06-2026

Il Docente

Giuseppe Dario Branciforte