

Scienze motorie a.s. 2025-2026

Contenuti svolti

CLASSE 3 AIS

A. Giochi e Sport di Squadra

- **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.

I. Attività Motoria e Corpo umano

- **L'esercizio fisico per la salute : Fitness, Circuit training, Fitness posturale**
- **L'apparato muscolare:** istologia, funzioni e caratteristiche del muscolo e dei suoi componenti.
- **Struttura Muscolare:** Cenni all'unità contrattile (sarcomero) e alle proteine (Actina e Miosina). La Contrazione Muscolare:
- Meccanismo: Teoria dello scorrimento dei filamenti. Tipi di Contrazione (Biomeccanica del Muscolo):

B.

C. Sport Individuali

- Atletica Leggera
- 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

C. Sport integrato (Sport per persone con disabilità)

- Storia e Origini: Nascita del movimento Paralimpico con Sir Ludwig Guttman (Stoke Mandeville Games) nel
- dopoguerra. Il concetto di "Sport per Tutti". Regolamento Adattato: Studio dei regolamenti base (es. Basket in Carrozzina, Goalball, Sitting Volley) con
- particolare attenzione alle classificazioni funzionali degli atleti. Spazi e Ausili: Adattamento degli spazi standard. Utilizzo di ausili tecnici (carrozze sportive, protesi, campane
- acustiche). Ruoli Specifici: Il ruolo del classificatore, del guida (nelle corse per non vedenti) e del compagno normodotato
- negli sport integrati. Anatomia Funzionale, Biomeccanica e Movimento

D. Fitness con Pesi:

Fondamenti di Anatomia, Biomeccanica e Sicurezza

- Anatomia applicata: Localizzazione dei grandi gruppi muscolari (catena cinetica anteriore e posteriore).
- Biomeccanica dei movimenti: Concetti di spinta, tirata, accosciata (*squat*) e cerniera d'anca (*hinge*).
- Sicurezza esecutiva: Setup articolare neutro (fisiologia della colonna); coordinazione respirazione-sforzo.

Tecnica degli Esercizi (Multiarticolari e Core)

- Accosciata e arti inferiori: Squat (bilanciere/manubri), affondi e varianti di pressa.
- Cerniera d'anca: Stacco da terra (*deadlift*), stacco rumeno e *hip thrust*.
- Spinta (Arti superiori): Panca piana (*bench press*) e spinte verticali (*military press*).
- Tirata (Arti superiori): Trazioni alla sbarra, *lat machine* e rematori (bilanciere/manubri).
- Core: Esercizi di stabilità ed espressione di forza del tronco (plank, anti-rotazioni).

Metodologia dell'Allenamento e Sovraccarichi

- Parametri del carico: Gestione di intensità (carico e sforzo percepito RPE), volume (serie/ripetizioni) e recupero.
- Qualità neuromuscolari: Adattamenti e stimoli per la forza massima, l'ipertrofia e la forza resistente.
- Progressione: Principio del sovraccarico progressivo (*progressive overload*) per il miglioramento prestativo.

Ed. Civica: la tutela della salute attraverso l'attività fisica adattata

Caltagirone 08-06-2026

Il Docente

Giuseppe Dario Branciforte