

**Materia: Scienze Motorie e dello Sport**

**Docente: Prof. Alfonso Berrilli**

Classe: 1<sup>a</sup>

Sezione: E SEZIONE SCIENTIFICA

*Parte pratica e nozioni teoriche applicate agli sport*

- Illustrazione del programma annuale.
- Conoscenza e anamnesi motoria della classe.
- Test d'ingresso.
- Il condizionamento motorio e lo stretching.
- La mobilità articolare e la flessibilità.
- Giochi di consolidamento degli schemi motori di base.
- Esercitazione con piccoli attrezzi.
- Esercizi tecnici per il consolidamento dell'equilibrio.
- La ginnastica a corpo libero e con piccoli attrezzi;
  - ✓ Esercizi per la muscolatura addominale obliqua;
  - ✓ Esercizi per la muscolatura addominale alta e bassa;
  - ✓ Esercitazione con manubri;
- La ginnastica artistica:
  - ✓ La capovolta in avanti;
  - ✓ La capovolta indietro.
  - ✓ Le fasi d'esecuzione nei fondamentali della ginnastica artistica.
- L'analizzatore vestibolare;
  - ✓ Esercitazione a coppie per l'equilibrio;
  - ✓ Giochi a coppie di condizionamento della capacità di equilibrio;
  - ✓ Valutazione sulla capacità di equilibrio con piccoli attrezzi.
- La discriminazione cinestesica;
  - ✓ La capacità di resistenza in rapidità.
  - ✓ La capacità di orientamento nelle andature della corsa;
  - ✓ Il ritmo nella corsa con saltelli alla funicella sul posto;
  - ✓ Esercizi con la funicella;
  - ✓ Prove di percezione, coordinazione oculo-manuale e abilità.
- I grandi attrezzi: la spalliera svedese;
  - ✓ Esercizi di isometria alla spalliera svedese.
- I grandi attrezzi: la trave;
  - ✓ La traslocazione successiva tacco-punta in avanti;
  - ✓ La traslocazione successiva tacco-punta indietro;
  - ✓ La camminata con bilanciamento degli arti superiori;
  - ✓ La traslocazione laterale.
- L'atletica leggera: la resistenza;
  - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
  - ✓ Esercizi tecnici della corsa e stretching;
  - ✓ Acquisizione, conoscenza e discriminazione del piede di stacco;
  - ✓ La corsa in velocità sui trenta metri.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- Teoria, tecnica e didattica dei giochi sportivi di squadra.

- Classificazione delle discipline sportive e dei giochi sportivi.
- Distinzione tra sport individuali e di squadra: caratteri peculiari.
- La pallacanestro: avviamento.
  - ✓ Il Ball Handling;
  - ✓ Il palleggio;
  - ✓ Il tiro piazzato da fermi ad una mano;
  - ✓ L'arresto ad uno e due tempi;
  - ✓ I cambi di mano e direzione nel palleggio;
  - ✓ Impostazione della virata;
  - ✓ Circuito a staffetta di apprendimento del palleggio e del tiro libero dalla lunetta.
  - ✓ Esercitazione di consolidamento del palleggio e del tiro libero.
- La pallavolo: la storia, regole principali, campo, zone e disposizione dei giocatori, la squadra;
  - ✓ Il palleggio;
  - ✓ Il bagher;
  - ✓ Gioco finalizzato all'apprendimento della battuta nella pallavolo;
  - ✓ La battuta dal basso;
  - ✓ Il fallo di posizione e la rotazione dei giocatori in campo;
  - ✓ Il fallo di invasione a rete;
  - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali e delle regole studiate in fase di gioco con confronti interclasse.
- Il calcio a 5: regolamento, campo, ruoli.
  - ✓ Il passaggio;
  - ✓ La conduzione e il controllo della palla;
  - ✓ Il dribbling;
  - ✓ Il tiro;
  - ✓ Lo stop della palla;
  - ✓ I fondamentali individuali.
- Il calcio a 7: regolamento, campo, ruoli.
  - ✓ La finalizzazione a rete ad una porta.

#### Parte teorica

- Gli assi e piani del corpo umano.
- La nomenclatura del corpo umano.
- La formazione dello schema corporeo.
- Gli apparati deputati al movimento.

Foggia, 03 – 06 - 2025

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

Amorillo Martina  
Gerardo Cafaro