

LICEO SCIENTIFICO "GUGLIELMO MARCONI" – FOGGIA

PROGRAMMA DISCIPLINARE A.S. 2024 - 2025

**Materia: Scienze Motorie e dello Sport**

**Docente: Prof. Alfonso Berrilli**

Classe: 4<sup>a</sup>

Sezione: I SEZIONE SCIENTIFICA

*Parte pratica e nozioni teoriche applicate agli sport*

- Illustrazione del programma annuale.
- Test d'ingresso.
- Lo stretching.
- La mobilità articolare.
- Esercitazione a coppie per la contrazione eccentrica.
- Il potenziamento atletico-funzionale con bande elastiche a coppie: trazione e spinta in corsa.
- La ginnastica artistica: la ginnastica a corpo libero su tappeto non elastico;
  - ✓ L'assistenza preventiva;
  - ✓ L'assistenza successiva
  - ✓ I fondamentali di base;
  - ✓ Gli esercizi di prevenzione microtraumatica;
  - ✓ La mobilità articolare e la preparazione funzionale delle catene neuromuscolari;
  - ✓ La differenza tra appoggio e sospensione;
  - ✓ Esercizi di isometria per il potenziamento della muscolatura dorsale e ventrale;
  - ✓ Esercizi per la muscolatura addominale;
  - ✓ Concetto di assistenza alternato a coppie, nel lavoro attivo di ascensione ed estensione in candela.
  - ✓ La candela posteriore con appoggio dei gomiti;
  - ✓ La candela anteriore con passaggio in capovolta avanti discriminazione della capacità di equilibrio in fase di candela a tre appoggi.
  - ✓ La candela anteriore;
  - ✓ La postura in candela anteriore con distensione in asse del bacino tra busto ed arti inferiori;
  - ✓ La candela anteriore in iperestensione e tenuta.
- L'atletica leggera: la corsa di resistenza, la corsa ad ostacoli;
  - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
  - ✓ Esercizi tecnici della corsa e stretching;
  - ✓ La tecnica dei balzi;
  - ✓ La falcata e la frequenza dei passi;
  - ✓ La corsa di resistenza e il VO2 max;
  - ✓ La corsa di resistenza sui tremila metri al 60% del VO2 max.
  - ✓ L'allenamento sul chilometro al 60-70% della FC max a ritmo costante;
  - ✓ Esercizi di impostazione ed apprendimento della gamba di attacco e di quella di richiamo con ostacoli da 50 cm;
  - ✓ Esercitazione a ritmo nel superamento di ostacoli omologati FIDAL da 0,63 metri con discriminazione della gamba di attacco e quella di richiamo.
  - ✓ Skip basso a ritmo con superamento di ostacoli;
  - ✓ Prove individuali di corsa a ritmo con tecnica corretta nel superamento di ostacoli omologati.
- Il tennis tavolo: regolamento, strutturazione del gioco e attrezzatura;
  - ✓ Avviamento alla sensibilità oculo-manuale con la racchetta;
  - ✓ Percezione delle dimensioni del campo di gioco e caratteristiche della pallina.
  - ✓ Il colpo di dritto e di rovescio con la racchetta;

- ✓ Partecipazione e applicazione pratica nel torneo d'Istituto.
- Il calciobalilla: regolamento, strutturazione del gioco e attrezzatura;
  - ✓ Le impugnature nel doppio;
  - ✓ Le impugnature nel singolo.
  - ✓ L'importanza della percezione e il feedback neuromotorio.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- Le capacità percettive e il feedback neuromotorio in condizione di stress ad elevata concentrazione.
- Teoria, tecnica e didattica degli sport di squadra.
- La pallavolo: la storia, regole principali, campo, zone e disposizione dei giocatori, la squadra;
  - ✓ Il palleggio statico, di controllo, in avanzamento e arretramento;
  - ✓ Il bagher e la ricezione in bagher di controllo;
  - ✓ La battuta dal basso;
  - ✓ L'alzata a rete;
  - ✓ La ricezione in bagher di controllo su giocatore in posto tre;
  - ✓ Il regolamento tecnico e gli ufficiali di gara nel grande gioco sportivo della pallavolo.
  - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali e del regolamento tecnico in confronti interclasse e agonistici.
- La pallacanestro;
  - ✓ Gioco-test di avviamento alla pallacanestro;
  - ✓ Il palleggio;
  - ✓ Il tiro libero;
  - ✓ Il tiro in corsa;
  - ✓ Gioco: 2 VS 2 ad un canestro.
- Il calcio a cinque, a sette e a undici giocatori: regolamento, campo, ruoli;
  - ✓ Il passaggio;
  - ✓ La conduzione e il controllo della palla;
  - ✓ Lo stop della palla;
  - ✓ Il dribbling;
  - ✓ Il tiro;
  - ✓ Il tiro da posizioni diverse del campo di gioco,
  - ✓ Il tiro dagli undici metri;
  - ✓ La finalizzazione a rete nel Futsal;
  - ✓ Azioni di gioco con passaggio rasoterra nell'1 VS 1 con portiere;
  - ✓ Gli schemi di gioco nel calcio a cinque giocatori: applicazione in confronto interclasse.

#### Parte teorica

- La disciplina della ginnastica artistica: nozioni teoriche di base.
- Introduzione cenni di teoria sulla disciplina dell'Orienteering.
- Il sistema vestibolare e il feedback neuromotorio.
- Le informazioni sensoriali.
- L'apprendimento motorio: strutture e funzionamento nel corpo umano.
- Il sistema di controllo: il sistema affettore ed effettore nel processo di apprendimento neuromotorio.

Foggia, 03 – 06 – 2025

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

