

LICEO SCIENTIFICO "GUGLIELMO MARCONI" – FOGGIA

PROGRAMMA DISCIPLINARE A.S. 2025 - 2026

Materia: Scienze Motorie e dello Sport

Docente: Prof. Alfonso Berrilli

Testo: *Attivi! Sport e sane abitudini* – E. Chiesa L. Montalbetti G. Fiorini D. Taini – Marietti scuola

Classe: 1^a

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;
 - ✓ Lo stretching statico e dinamico;
 - ✓ Il riflesso miotatico.
- 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;
 - ✓ Chinesiologia della muscolatura addominale su panca graduata alla spalliera;
 - ✓ Chinesiologia della muscolatura addominale al power station.
- 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;
 - ✓ La reattività degli arti inferiori nei saltelli laterali alla panca;
 - ✓ 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;
 - ✓ Applicazione di base del metodo Fartlek per quindici minuti;

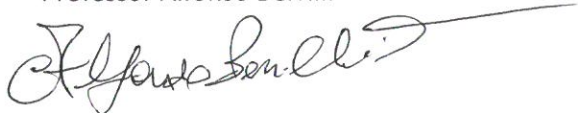
- ✓ La corsa in velocità sui trenta metri.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- Teoria, tecnica e didattica dei giochi sportivi di squadra.
- Classificazione delle discipline sportive e dei giochi sportivi.
- Distinzione tra sport individuali e di squadra: caratteri peculiari.
- Il tennis tavolo.
- La pallacanestro: avviamento.
 - ✓ Esercizi di Ball Handling;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il tiro piazzato da fermi ad una mano;
 - ✓ Esercitazione di apprendimento 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.
- Definizione e scopi dell'allungamento muscolare.
- I muscoli addominali e la loro percezione.
- Gli addominali alti, bassi, il trasverso e la funzione respiratoria.

Foggia, 03 – 06 - 2026

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

Miriam Chiarello
David Terulano