

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: 2^a

Sezione: E SEZIONE SCIENTIFICA

Parte pratica e nozioni teoriche applicate agli sport

- Illustrazione del programma annuale e patto di corresponsabilità educativa.
- Conoscenza e anamnesi motoria della classe.
- Test d'ingresso.
- Esercizi di mobilità articolare e flessibilità.
- 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;
 - ✓ Esercizi per la muscolatura bassa al castello;
 - ✓ Esercizi di chinesiologia della muscolatura addominale;
 - ✓ Esercitazione con manubri;
 - ✓ Esercitazione individuale e a coppie con cerchi.
- La ginnastica artistica;
 - ✓ La capovolta in avanti;
 - ✓ La capovolta indietro.
 - ✓ Analisi delle fasi d'esecuzione dapprima collettiva, poi individuale.
- La capacità di forza e il controllo neuro-percettivo;
 - ✓ Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero;
 - ✓ Esercizi di potenziamento muscolare sul posto con piccoli attrezzi;
 - ✓ Percorsi di abilità motoria con piccoli attrezzi;
 - ✓ Lo Speed Ladder;
 - ✓ Giochi di coordinazione neuro-percettiva con la corda da dieci metri per lo sviluppo della capacità di forza.
 - ✓ Giochi di sviluppo delle capacità coordinative a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- I grandi attrezzi: la spalliera svedese;
 - ✓ La sospensione passiva;
 - ✓ Esercizi di isometria alla spalliera svedese.
 - ✓ Progressione successiva di esercizi alla spalliera per imitazione percettiva.
- 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.
- Il tennis tavolo;
 - ✓ Il singolo nel tennis tavolo;
 - ✓ Il doppio nel tennis tavolo.
- L'atletica leggera: la resistenza, il salto in alto;
 - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
 - ✓ Esercizi tecnici della corsa e stretching;
 - ✓ La dominanza del piede di stacco;

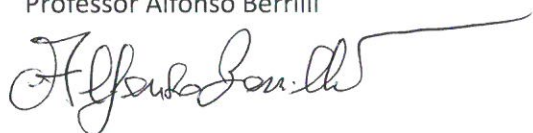
- ✓ Esercitazione di pliometria degli arti inferiori da plinto di 40 cm.
- ✓ Gli scatti sui venti metri con partenza da posizioni diverse;
- ✓ La corsa di velocità sui trenta metri;
- ✓ Sprint a staffetta in coppia sulla distanza dei trenta metri;
- ✓ Esercitazione con ostacoli ed ostacoli da quaranta centimetri.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- La pallacanestro;
 - ✓ Il Ball Handling;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il palleggio omolaterale, bilaterale e in arretramento statico e dinamico;
 - ✓ Il cambio mano in camminata ed in corsa;
 - ✓ Il passaggio mani-petto;
 - ✓ L'arresto ad uno e due tempi;
 - ✓ Il tiro piazzato da fermi ad una mano;
 - ✓ Il tiro libero;
 - ✓ Gioco: 3 VS 3 ad un canestro.
- La pallavolo: la storia, regole principali, campo, zone e disposizione dei giocatori, la squadra;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il palleggio individuale;
 - ✓ Il palleggio di controllo;
 - ✓ Il bagher;
 - ✓ La battuta dal basso;
 - ✓ Approccio applicativo alla battuta dall'alto;
 - ✓ Il muro ad uno, due e tre giocatori a rete;
 - ✓ Il fallo di posizione;
 - ✓ Il fallo di invasione;
 - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali in fase di gioco.
- Il Futsal, il calcio a sette e a undici giocatori: regolamento, campo, ruoli.
 - ✓ Il passaggio;
 - ✓ Le tipologie di passaggio;
 - ✓ La conduzione e il controllo della palla;
 - ✓ Il controllo in palleggio a slalom tra piccoli attrezzi;
 - ✓ La guida della palla ad uno e due piedi;
 - ✓ Lo stop della palla;
 - ✓ Il contrasto nell'1 VS 1 in fase di gioco;
 - ✓ Il dribbling;
 - ✓ Lo smarcamento e il supporto nel calcio a cinque giocatori.
 - ✓ Il tiro;
 - ✓ Il tiro dagli undici metri;
 - ✓ Il calcio tennis.

Parte teorica

- La pallavolo: le origini della pallavolo; il campo; le regole di gioco; i fondamentali individuali; i principali falli di gioco.

Foggia, 03 – 06 - 2026

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

