

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: 3^a

Sezione: E SEZIONE SCIENTIFICA

Parte pratica e nozioni teoriche applicate agli sport

- Illustrazione del programma annuale
- Lo stretching, la mobilità articolare e la flessibilità;
 - ✓ Esercizi di allungamento;
 - ✓ Esercizi di flessibilità muscolare per i maggiori distretti del corpo umano;
 - ✓ Il controllo e la funzione respiratoria.
- L'analizzatore vestibolare;
 - ✓ Il baricentro nel corpo umano;
 - ✓ Esercitazione a coppie per l'equilibrio.
- I grandi attrezzi: la spalliera;
 - ✓ La sospensione passiva;
 - ✓ L'arrampicata simulata.
- La ginnastica artistica a corpo libero;
 - ✓ Preparazione muscolo-articolare all'appoggio su tappeto del cingolo scapolo-omeroale;
 - ✓ La candela con appoggio dei gomiti;
 - ✓ La candela a tre punti;
 - ✓ Impostazione della verticale.
- L'atletica leggera: la corsa, il salto in lungo;
 - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
 - ✓ Esercizi tecnici della corsa;
 - ✓ Gli affondi;
 - ✓ La tecnica dei balzi;
 - ✓ La discriminazione del piede di stacco e la dominanza laterale;
 - ✓ Il salto in lungo da fermo;
 - ✓ La capacità di resistenza in corsa;
 - ✓ Le ripetute sui quaranta metri;
 - ✓ La resistenza sul chilometro.
- Gli sport invernali;
 - ✓ Lo sci alpino: livello base e intermedio;
 - ✓ I fondamentali individuali;
 - ✓ Valutazione condivisa con la classe sulle conoscenze e competenze nella disciplina dello sci alpino.
- Il biliardino.
- 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 doppio nel tennis tavolo.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- Avviamento alla disciplina sportiva del Baseball;
 - ✓ Giochi di apprendimento sulla disposizione dei giocatori che difendono sul diamante;
 - ✓ Giochi di simulazione sullo spostamento dei giocatori della squadra che attacca tra le basi;

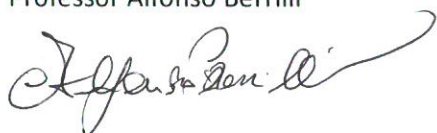
- ✓ Consolidamento degli schemi motori di base del lanciare ed afferrare una palla da baseball.
- Il rugby: la storia, regole principali, struttura del campo, la squadra;
 - ✓ Il concetto di conquista del terreno;
 - ✓ Il trattamento dell'ovale;
 - ✓ La regola del fuorigioco;
 - ✓ La corsa veloce e i cambi di direzione;
 - ✓ La touche;
 - ✓ Il calcio di rinvio;
 - ✓ La drop;
 - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali studiati in fase di gioco.
- La pallavolo: la storia, regole principali, campo, zone e disposizione dei giocatori, la squadra;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il bagher;
 - ✓ La battuta dal basso;
 - ✓ L'alzata a rete dalla ricezione;
 - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali in fase di gioco.
- La pallacanestro;
 - ✓ Il Ball Handling;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il passaggio mani-petto;
 - ✓ Il tiro piazzato da fermo;
 - ✓ Il tiro in corsa;
 - ✓ Combinazioni statiche e dinamiche di palleggio-tiro ad un canestro;
 - ✓ Gioco: 3 VS 3 ad un canestro.
- Il calcio a cinque e a sette: regolamento, campo, ruoli.
 - ✓ Geometrie di gioco nel calcio a sette: applicazione pratica interclasse.
 - ✓ Il passaggio;
 - ✓ La conduzione e il controllo della palla;
 - ✓ La guida della palla ad uno e due piedi;
 - ✓ Lo stop della palla;
 - ✓ Il dribbling;
 - ✓ Il tiro;
 - ✓ Il tiro dagli undici metri;
 - ✓ Il calcio tennis.

Parte teorica

- Anatomia dell'apparato scheletrico;
- Teoria dello sci alpino: l'equipaggiamento, l'attrezzatura e la ricerca dell'equilibrio, la tecnica dello spazzaneve, il controllo in discesa e in curva degli sci, il bilanciamento del peso del corpo sugli sci.
- Le droghe legali: alcool e tabagismo.
- Gli effetti della dipendenza sull'organismo biologico.

Foggia, 03 – 06 - 2026

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

