

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: 4^a

Sezione: E SEZIONE SCIENTIFICA

Parte pratica e nozioni teoriche applicate agli sport

- Lettura del documento del MIM e illustrazione del programma annuale.
- Conoscenza e anamnesi motoria della classe.
- Lo stretching.
- La mobilità articolare.
- Esercitazione a coppie per la contrazione eccentrica.
- L'atletica leggera: La corsa di velocità; la corsa di resistenza, i salti;
 - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
 - ✓ Esercizi tecnici della corsa e stretching;
 - ✓ La tecnica dei balzi;
 - ✓ Il salto in lungo da fermo;
 - ✓ Il salto quintuplo;
 - ✓ La capacità di combinazione e differenziazione motoria nella corsa di velocità sui quarantacinque metri.
 - ✓ Il ritmo e l'intensità di corsa nelle discipline di endurance;
 - ✓ Allenamento di endurance: navetta per gruppi sui trenta metri ad intensità variabile; souplesse per venti secondi; corsa a ritmo medio-alto per quaranta secondi e viceversa (2-3 Serie più recupero);
 - ✓ Allenamento sulla resistenza nei mille e cinquecento metri a ritmo costante ed intensità medio-bassa;
 - ✓ Allenamento a ritmo costante sulla distanza dei due chilometri;
 - ✓ Allenamento in interval training sulla distanza di otto chilometri;
 - ✓ Allenamento alla resistenza in corsa al ritmo di 140-150 pulsazioni al minuto sulla distanza dei duemila metri;
 - ✓ Allenamento sul consumo di VO₂ a ritmo costante sui duemilacinquecento metri;
 - ✓ Prima prova di simulazione sotto-soglia per il test di Cooper;
 - ✓ Seconda prova di simulazione del test di Cooper con VO₂max del 50-60% della frequenza cardiaca massima con target di prestazione tra 1582-2486 metri;
 - ✓ Test di Cooper con monitoraggio della frequenza cardiaca.
- L'Orienteering: cenni storici, regolamento, equipaggiamento, strumenti di supporto, luoghi di svolgimento:
 - ✓ Il percorso e le lanterne;
 - ✓ La mappa e il suo orientamento;
 - ✓ I segni topografici convenzionali e la codifica del percorso più efficiente in base alle caratteristiche del terreno;
 - ✓ La bussola;
 - ✓ Le categorie di gara;
 - ✓ Le specialità ufficiali riconosciute dal CONI.
- Il tiro con l'arco.
- 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.

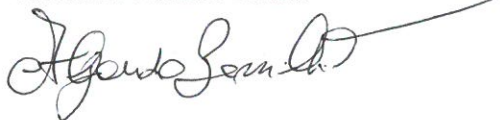
- ✓ Il colpo di dritto e di rovescio con la racchetta;
- ✓ Il doppio nel tennis tavolo.
- Il calciobalilla: regolamento, strutturazione del gioco e attrezzatura;
 - ✓ Le impugnature nel doppio;
 - ✓ Le impugnature nel singolo.
 - ✓ L'importanza della percezione e il feedback neuromotorio.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- Le capacità percettive e il feedback neuromotorio in condizione di stress ad elevata concentrazione.
- Il dodgeball.
- Il rugby;
 - ✓ Esercizi a coppie propedeutici all'apprendimento della tecnica del placcaggio.
- La pallavolo: la storia, regolamento, campo, zone e disposizioni 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 blocco;
 - ✓ Il tiro in corsa;
 - ✓ Il tiro dalla distanza dei sei e settantacinque;
 - ✓ Gioco: 3 VS 3 ad un canestro;
 - ✓ Gioco: 4 VS 4 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

- L'atletica leggera: conoscenza e competenza nella rilevazione della frequenza cardiaca e calcolo del volume di ossigeno massimo nel test di Cooper.
- La disciplina dell'Orienteering.

Foggia, 03 – 06 - 2026

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

