

LICEO SCIENTIFICO "GUGLIELMO MARCONI" – FOGGIA

PROGRAMMA DISCIPLINARE A.S. 2025 - 2026

Materia: Scienze Motorie e dello Sport

Docente: Prof. Alfonso Berrilli

Testo: Più movimento – G. Fiorini S. Bocchi S. Coretti E. Chiesa – Marietti scuola

Classe: 5^a

Sezione: I SEZIONE SCIENTIFICA

Parte pratica e nozioni teoriche applicate agli sport

- Illustrazione del programma annuale ed istruzioni operative sull'uso dei campi da gioco all'aperto.
- Test d'ingresso.
- Lo stretching e il riflesso miotatico inverso.
- La mobilità articolare.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- La capacità di forza;
 - ✓ Le trazioni alla sbarra.
- L'atletica leggera: la corsa di resistenza, i salti, il salto in basso da plinto alto quaranta centimetri;
 - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
 - ✓ Esercizi tecnici della corsa e stretching;
 - ✓ Il ritmo e l'intensità di corsa nelle discipline di endurance;
 - ✓ Allenamento di endurance sul chilometro;
 - ✓ Ripetute sui trenta metri a ritmo variabile ed intensità bassa e media con recupero;
 - ✓ La tecnica dei balzi;
 - ✓ Il salto in lungo da fermo;
 - ✓ Allenamento sui salti multipli: tre serie da cinque ripetizioni con un minuto di recupero.
 - ✓ Il salto quintuplo;
 - ✓ Percorsi di abilità cinetica e di potenziamento della muscolatura degli arti inferiori nello stacco da terra;
 - ✓ Percorsi di abilità con piccoli attrezzi per la capacità di reazione e di stacco degli arti inferiori.
 - ✓ Preparazione pliometrica per la muscolatura degli arti inferiori;
 - ✓ Il salto in basso con partenza da plinto di quaranta centimetri al piano dei ritti.
- 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;
 - ✓ Minitorneo di tennis tavolo singolo.
- 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;
 - ✓ Il bagher;
 - ✓ La battuta dal basso;

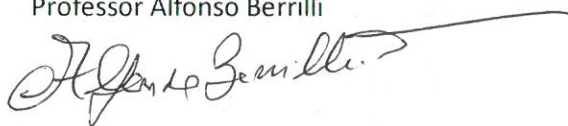
- ✓ L'alzata a rete;
- ✓ La ricezione in bagher di controllo su giocatore in posto tre;
- ✓ Il regolamento tecnico e gli ufficiali di gara nel grande gioco sportivo della pallavolo.
- ✓ Applicazione dei fondamentali individuali e del regolamento tecnico in confronti interclasse.
- La pallacanestro;
 - ✓ Il Ball Handling;
 - ✓ 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 passaggi e tiri ad una porta con portiere;

Parte teorica

- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa.
- Lo scheletro assile e appendicolare.
- Le articolazioni.
- La definizione e la classificazione del movimento.
- Le informazioni sensoriali.
- Il sistema percettivo.
- 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 – 2026

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

Antonella Casadempe

Lucia Apule Campanella
