

LICEO SCIENTIFICO "GUGLIELMO MARCONI" – FOGGIA

PROGRAMMA DISCIPLINARE A.S. 2023 - 2024

Materia: Scienze Motorie e dello Sport

Docente: Prof. Alfonso Berrilli

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.
- Lo stretching.
- 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;
 - ✓ Esercitazione con manubri per gli arti inferiori;
 - ✓ Progressione a corpo libero.
- L'analizzatore vestibolare;
 - ✓ Esercitazione a coppie per l'equilibrio;
 - ✓ Esercizi 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 corsa in velocità sui sessanta metri;
 - ✓ Il ritmo nella corsa con saltelli sul posto;
 - ✓ Le ripetute sui sessanta metri;
 - ✓ La corsa di resistenza sul chilometro.
- Giochi di avviamento alla pallacanestro;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il tiro in corsa;
- I grandi attrezzi: la spalliera;
 - ✓ La sospensione passiva;
 - ✓ L'arrampicata simulata;
 - ✓ La traslocazione verticale;
 - ✓ La traslocazione orizzontale;
 - ✓ La traslocazione obliqua a pioli alternati.
- L'atletica leggera: la resistenza;
 - ✓ Appoggio del piede nella corsa;
 - ✓ Esercizi tecnici della corsa e stretching;
 - ✓ La frequenza cardiaca;
 - ✓ Il ritmo in allenamento;
 - ✓ La corsa continua per dodici minuti a bassa intensità.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.

- 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;
 - ✓ Gioco finalizzato all'apprendimento della battuta nella pallavolo;
 - ✓ La battuta dal basso;
 - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali in fase di gioco.
- 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.
- La muscolatura addominale e pettorale;
 - ✓ Conoscenza e applicazione degli esercizi di tonificazione di base.

Parte teorica

- Esprimersi attraverso il movimento: l'espressività motoria.
- La classificazione dei movimenti.
- Gli assi e piani del corpo umano.
- La nomenclatura del corpo umano e dei movimenti specifici.
- La formazione dello schema corporeo.
- Gli apparati deputati al movimento.

Foggia, 04 – 06 - 2024

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI

Francesco Gallo
Aluc Blante