

LICEO SCIENTIFICO "GUGLIELMO MARCONI" – FOGGIA

PROGRAMMA DISCIPLINARE A.S. 2023 - 2024

Materia: Scienze Motorie e dello Sport

Docente: Prof. Alfonso Berrilli

Classe: 2^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;
 - ✓ Esercizi per la muscolatura bassa al castello;
 - ✓ Esercitazione con manubri per la muscolatura degli arti inferiori;
 - ✓ Esercizi per la muscolatura pettorale alta e bassa;
 - ✓ Esercizi per la muscolatura delle spalle;
 - ✓ Esercizi per la muscolatura degli arti superiori.
- L'analizzatore vestibolare;
 - ✓ Il baricentro nel corpo umano;
 - ✓ Esercitazione a coppie per l'equilibrio;
 - ✓ Esercizi di condizionamento della capacità di equilibrio;
 - ✓ Valutazione sulla capacità di equilibrio con piccoli attrezzi.
- La pallacanestro;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Le tipologie di passaggio nel basket;
 - ✓ Il tiro piazzato da fermi ad una mano;
 - ✓ Il tiro libero;
 - ✓ Le basi del tiro in terzo tempo.
 - ✓ 3 VS 3 ad un canestro.
- I grandi attrezzi: la spalliera;
 - ✓ La sospensione passiva;
 - ✓ L'arrampicata simulata;
 - ✓ La traslocazione verticale;
 - ✓ La traslocazione orizzontale;
 - ✓ La traslocazione obliqua a pioli alternati.
- I grandi attrezzi: la cavallina;
 - ✓ Lo stacco sulla pedana in appoggio;
 - ✓ Lo stacco sulla pedana con frammezzo in appoggio sulla cavallina;
 - ✓ La staccata in appoggio su cavallina.
- L'atletica leggera: la resistenza;
 - ✓ Appoggio del piede nella corsa;

- ✓ Esercizi tecnici della corsa e stretching;
- ✓ La tecnica dei balzi;
- ✓ Il salto triplo;
- ✓ Il ritmo in allenamento;
- ✓ La partenza dai blocchi;
- ✓ Gli scatti sui trenta metri;
- ✓ La corsa sui sessanta metri piani;
- ✓ La corsa di resistenza.
- Le capacità motorie condizionali e coordinative applicate agli sport di squadra.
- La pallavolo: la storia, regole principali, campo, zone e disposizione dei giocatori, la squadra;
 - ✓ Il palleggio;
 - ✓ Il palleggio in avanzamento;
 - ✓ Il palleggio a rete;
 - ✓ Il bagher;
 - ✓ La battuta dal basso;
 - ✓ Il muro;
 - ✓ L'alzata in secondo tempo;
 - ✓ Applicazione dei fondamentali individuali in fase di gioco.
- Il calcio a cinque e a sette e a undici giocatori: regolamento, campo, ruoli.
 - ✓ Il passaggio;
 - ✓ Il passaggio da doppio tocco piede;
 - ✓ 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 dribbling;
 - ✓ Il tiro;
 - ✓ Il tiro di precisione;
 - ✓ Il tiro in fase di volo;
 - ✓ Il tiro dagli undici metri;
 - ✓ La finalizzazione nel Futsal.

Parte teorica

- Gli assi e piani del corpo umano.
- La nomenclatura del corpo umano e dei movimenti specifici.
- La formazione dello schema corporeo.
- Teoria del gioco di squadra della pallavolo.

Foggia, 04 – 06 - 2024

Professor Alfonso Berrilli



FIRMA DEGLI ALUNNI




