

PROGRAMMA di DISCIPLINE SPORTIVE

svolto nell'a.s.2023/2024

LICEO SCIENTIFICO ad indirizzo SPORTIVO del

“CONVITTO NAZIONALE VITTORIO EMANUELE II” di Roma

Classe: I A

Docente: Prof.ssa Fulvia di Tullio

SCHERMA:IL FIORETTO

Programma teorico

- Definizione della disciplina sportiva della scherma
- L'arma: Identificazione e nomenclatura delle varie parti che compongono il fioretto con impugnatura anatomica, francese ed italiana
- Equilibrio, peso e diverse lunghezze della lama
- Modo di impugnare il fioretto con manico italiano, francese ed anatomico
- Le posizioni di pugno principali ed intermedie considerate dalla posizione del gavigliano (secondo le indicazioni dell'attuale trattato FIS sul fioretto) e le posizioni di pugno considerate con l'impugnatura anatomica
- La prima posizione, la guardia
- Concetti di arma in linea e arma in linea di offesa
- Il saluto
- La linea direttrice
- I MOVIMENTI: Il passo avanti e il passo indietro; Il passo patinato ed il passo a balestra: differenze esecutive e opportunità di esecuzione; Il raddoppio; L'affondo, il ritorno in guardia; Il passo avanti-affondo. Le diverse misure didattiche ed i diversi modi per valutarle;
- GLI ATTEGGIAMENTI: gli atteggiamenti con l'arma in relazione alla posizione del ferro dell'avversario: Inviti; Ferro in linea; Legamenti; Cambiamento di legamento, trasporto, riporto; Relazione tra bersagli, inviti e legamenti.
- L'OFFESA: definizione delle azioni semplici di offesa; Le azioni di offesa semplici in relazione agli atteggiamenti; Il colpo dritto; La cavazione; I fili principali; Battute, battute e colpo da fermo e camminando; Fili preceduti da trasporto; Risposte. Definizione di azioni composte (limitarsi alle azioni di finta che eludono una sola parata); esecuzione a misura stretta, d'allungo e camminando.
- LA DIFESA: Definizione di difesa; Le parate semplici, passaggio da una parata semplice ad un'altra parata semplice; Le parate di contro, di mezza-contro e di ceduta; La contro parata.
- GLI ELEMENTI FONDAMENTALI: Tempo; Velocità; Misura. Il tempo schermistico; Lo scandaglio e il traccheggio; azioni di prima e seconda intenzione; Azioni di offesa eseguite a propria scelta di tempo e azioni di offesa eseguite in tempo; Il controtempo.

- LA CONTROFFESA: Definizione di controffesa;
- Cenni sulle uscite in tempo.
- FUNZIONAMENTO DEL FIORETTO ELETTRICO. PRECISAZIONI TERMINOLOGICHE: Differenza tra parata e battuta, tra cavazione e circolata, tra parata di contro e contro parata, tra parate di contro e mezza-contro.
- Chiarificazioni sul concetto che il termine "parata" si può usare solo se la difesa è eseguita col ferro e non di misura.
- SEGNALAZIONI ELETTRONICHE E REGOLAMENTO TECNICO SULL'ARBITRAGGIO

Programma pratico

- Didattica frontale e applicazione sul campo di tutte le nozioni tecniche teoriche spiegate in classe e sul campo e tramite dimostrazioni pratiche
- Correzione degli errori più comuni e più frequenti in forma personalizzata e/o collettiva

Roma,09/06/2024

Prof.ssa Fulvia di Tullio