

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive Docente: Lorenzo Bruno**

**Classe 1<sup>^</sup> sez. C Indirizzo: Liceo Scientifico Ordinario**

- 1. Programma svolto in presenza, nel rispetto di una turnazione degli impianti che non sempre ci ha consentito di utilizzare le attrezzature a nostra disposizione:**

### **UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1 : “Fitness e allenamento”**

#### **CONTENUTI:**

**Costo energetico delle attività fisiche**  
**Adattamenti cardio-circolatori durante l'esercizio fisico**  
**Sviluppo muscolare e forza, circolo respiratorio**  
**Abilità motorie e capacità motorie**  
**Rendimento e prestazione**  
**Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza**  
**Metodi e Test di misurazione e valutazione.**

### **UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2:” Sport individuali”: Sport con la racchetta - Tennis e Beach Tennis**

#### **CONTENUTI:**

- **Strumenti e tecniche di apprendimento motorio.**
- **Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi.**
- **Teoria e metodologia dell'allenamento.**
- **Acquisizione dei fondamentali individuali del tennis: Dritto, Rovescio, Volè, Smash e Servizio**
- **Norme che regolano il tennis**
- **Percorso di coordinazione**
- **Touchtennis**
- **Americana con la racchetta da tennis**
- **Singolare con la racchetta da tennis**
- **Doppio misto con la racchetta da tennis**
- **Attività ludico-coordinative;**
- **Giochi propedeutici;**
- **Introduzione alle gare ed agli aspetti tecnico-tattici;**

### **UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 3: “Sport individuali”: Atletica Leggera**

#### **CONTENUTI:**

**Teoria e pratica delle discipline di base dell'Atletica leggera (concorsi e gare)**  
**Strumenti e tecniche di apprendimento motorio**  
**Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi, specificità dei gruppi muscolari interessati, specificità dei programmi di allenamento**  
**Tecniche esecutive**  
**Partenza dai blocchi**  
**Corsa veloce - Corsa di riscaldamento – Corsa di resistenza**  
**Corsa veloce con partenza dai blocchi Mt. 30-60-80**  
**Corsa campestre**  
**Prove di salto in lungo**

### **UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4: “Sport di squadra”: Pallavolo**

#### **CONTENUTI:**

**Sistema e regole di gioco**  
**- Campo e rete**  
**- Pallone**  
**- Squadre e giocatori**  
**- Scopo del gioco**

- Punteggio
- Rotazione dei giocatori e ruoli
- Errori e falli principali
- Sostituzioni e time out
- Arbitraggio

Classificazione dello sport della pallavolo (anaerobico-alattacido, situazionale)

Fondamentali, tecnica

- Palleggio (funzioni: ricezione, passaggio, alzata, attacco di II e III tocco)
- Bagher (funzioni: ricezione, difesa, alzata)
- Schiacciata (direzioni, zone del campo)
- Colpi di attacco alternativi alla schiacciata (pallonetto, smorzata, appoggiata)
- Muro (tipi di spostamento)
- Battuta (tipi: float, jump float, spin)
- Colpi di difesa e tecniche di esecuzione

Cenni di teoria dell'allenamento

Fondamentali, didattica e tattica

- Battuta
- Ricezione della battuta
- Alzata
- Attacco
- Muro
- Difesa (compresi appoggi)

Fasi

- Ricezione, punto (cambio palla)
- Battuta, punto (break point)

Minivolley – Beach volley

#### **UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 5: "Sport di squadra": Pallacanestro**

**CONTENUTI:**

- esercizi per i fondamentali individuali
- esercizi di manualità
- palleggio
- passaggi
- tiri da fermo e in terzo tempo
- giochi propedeutici a squadre miste, con regole semplificate
- 1 contro 1 fino a 5 contro 5
- dai e vai

#### **UNITÀ FORMATIVA DISCIPLINARE N° 6: Sviluppo delle qualità personali, del carattere e della socialità**

**CONTENUTI:**

Allo sviluppo di questo modulo concorrerà ogni modulo, ogni percorso didattico, ogni contenuto ed ogni modalità operativa svolta nella programmazione didattica di Scienze Motorie e Sportive

#### **PARTE TEORICA:**

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1: "Apparato Locomotore: Sistema scheletrico e articolare – Sistema muscolare e contrazione muscolare"**

**CONTENUTI:**

**SISTEMA SCHELETRICO E ARTICOLARE:**

La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa

Lo scheletro assile: la testa, la cassa toracica e la colonna vertebrale

Lo scheletro appendicolare: l'arto inferiore e l'arto superiore

Le articolazioni

La schiena e l'importanza della postura

I paramorfismi e i dimorfismi

**SISTEMA MUSCOLARE E CONTRAZIONE MUSCOLARE:**

**L'organizzazione del sistema muscolare**

**Il muscolo scheletrico**

**Le fibre muscolari**

**Il lavoro muscolare**

**La graduazione della forza**

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2: Salute e benessere: Una sana alimentazione**

**CONTENUTI:**

**Alimenti e nutrienti**

**Fabbisogno energetico**

**Fabbisogno plastico e rigenerativo**

**Fabbisogno bioregolatore**

**Fabbisogno idrico**

**Metabolismo energetico**

**Composizione corporea**

**Dieta equilibrata**

**Alimentazione e sport**

Grosseto 10/06/2024

Firma docente  
Prof. Lorenzo Bruno