

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive - Docente: Lorenzo Bruno

Classe 2^a sez. C Indirizzo: Liceo Scientifico Ordinario

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": 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° 3: "Attività in Ambiente naturale: Orienteering"

CONTENUTI:

ORIENTEERING:

Teoria e pratica
La simbologia, le carte, la cartografia, l'uso della bussola, il testimone, le lanterne esercitazioni per effettuare percorsi cittadini e in ambiente naturale
Specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento
Tattiche di gara

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4: "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° 5: 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

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 6: "Il sistema nervoso"

CONTENUTI:

La funzione del sistema nervoso in sintesi
 Il sistema nervoso centrale
 Il sistema nervoso periferico
 Il sistema nervoso e il movimento

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 7: "L'apparato respiratorio"

CONTENUTI:

Gli organi dell'apparato respiratorio
 La respirazione
 La respirazione durante l'esercizio

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 8: "Apparato Cardiocircolatorio"

CONTENUTI:

Il cuore
 La circolazione sanguigna
 Il sangue
 Apparato cardiocircolatorio ed esercizio

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 9: "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° 10: "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

Grosseto 10/06/2024

Firma docente
Prof. Lorenzo Bruno