

## **PROGRAMMA SVOLTO**

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

**Classe 2<sup>^</sup> sez. F Indirizzo: Liceo Scientifico Scienze Applicate**

**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