

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive - Docente: Lorenzo Bruno

Classe 3[^] sez. C Indirizzo: Liceo Scientifico Ordinario

1. Programma svolto:

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1: “Sport individuali”: Atletica Leggera - Nuoto

CONTENUTI:

Completamento dello studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare).

Strumenti e tecniche di apprendimento motorio.

Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi.

Teoria e metodologia dell'allenamento.

- **Corsa veloce - Corsa di riscaldamento – Corsa di resistenza – Staffetta**
- **Corsa veloce con partenza dai blocchi Mt. 100**
- **Corsa di resistenza mt. 1000 e distanze maggiori**
- **Corsa ad ostacoli**
- **Gare di staffetta 4x100**
- **Corsa campestre e Camminata sportiva**
- **Prove di salto in lungo**
- **I Lanci**

NUOTO:

- **Perfezionamento delle nuotate dorso e crawl e impostazione in maniera “scolastica” delle prime esercitazioni per le nuotate simmetriche rana e delfino –**
- **Perfezionamento della nuotata subacquea ed il controllo respiratorio sia in acqua bassa sia in acqua alta –**
- **Nuotata completa stile dorso (almeno 25 metri);**
- **Nuotata completa stile crawl (almeno 25 metri);**
- **Impostazione gambata a rana;**
- **Impostazione delfinizzazione e gambata delfino;**
- **Tuffo dal blocco;**
- **Apnea e raccolta oggetti sul fondo.**

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2: “Lo sport, le regole e il fair play ”

CONTENUTI:

PALLAVOLO

- **esercizi per migliorare tutti i fondamentali individuali al fine di avere chiaro quando e come utilizzarli**
- **miglioramento del palleggio - palleggio di alzata - pallonetto**
- **miglioramento del bagher - bagher di ricezione – bagher di controllo**
- **impostazione del muro – copertura del muro – tuffo per il salvataggio**
- **miglioramento della battuta dal basso di sicurezza -dall'alto a tennis**
- **miglioramento della tecnica di schiacciata e della visione periferica di gioco per l'indirizzo della stessa in zone problematiche per la squadra avversaria (piazzata - finte)**
- **schemi di ricezione e di attacco**
- **spostamenti in campo a secco senza palla (a tre e a sei)**

CALCIO A 5

- **miglioramento del controllo e conduzione della palla – spostamenti e piazzamenti senza palla e con la palla - dribbling - colpo di testa - passaggio/stop di 1° e di 2° - marcamento/smarcamento senza palla e con la palla - tiro/parata.**
- **fondamentali regole del gioco**
- **giochi di movimento con uno o più palloni**

- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco
- esercizi per il portiere
- partite (palestra, campi sportivi)

PALLACANESTRO

- giochi di movimento con uno o più palloni
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei
- esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.
- andature, staffette e situazioni di gioco
- impostazione difesa a uomo e a zona e principali ruoli di gioco
- partite (palestra, campi sportivi)
- Maggiore velocità nel controllo e nella conduzione della palla
- Tornei.
- Esercitazioni per l'arbitraggio.
- Esercitazioni per lo sviluppo della tattica e strategie di attacco e difesa

PARTE TEORICA :

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N°3: "Integrazione dell'Alimentazione dello sportivo"

CONTENUTI:

Nutrienti

Digestione e assorbimento

Integratori alimentari

Acqua e Sali minerali

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4: "L'energetica muscolare"

CONTENUTI:

Il meccanismo di produzione energetica

Le vie di produzione dell'ATP

L'economia dei diversi sistemi energetici

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 5: "Capacità e abilità coordinative"

CONTENUTI:

La definizione e la classificazione del movimento

L'APPRENDIMENTO E IL CONTROLLO MOTORIO

Alla scoperta del movimento umano

Le informazioni sensoriali

Il sistema percettivo

Il sistema elaborativo

LA FINTE

Il sistema effettore

ATTENZIONE E TIRO LIBERO

Il sistema di controllo

Le fasi dell'apprendimento motorio

LA FIVE-STEP STRATEGY (LA "STRATEGIA DEI 5 PASSI")