

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**  
**Docente: Lorenzo Bruno**  
**Classe 4<sup>^</sup> sez. C 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: "Attività motorie di potenziamento"**

**CONTENUTI:**

Salto in lungo da fermi

Lancio frontale della palla medica (M e F)

Piegamenti sulle braccia (M e F)

Test di Cooper (12min.) o mezzo Cooper (6min.)

Rilevazione cronometrica su una distanza di 30,60, 80 Mt

Test Navetta

attività a regime aerobico, corsa di fondo da 6' a 20' minuti all'aperto nell'anello di m.400 (corsa campestre) con progressione del lavoro 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 - 7 – 8 giri

corsa intervallata con superamento ostacoli ( interval-training a ritmi medio-bassi e fartlek)

esercizi a carico naturale, in coppia, con piccoli pesi, cavigliere e lievissimi carichi, esercizi a corpo libero ed a coppie.

esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi

percorsi misti di livello semplice e medio con piccoli e grandi attrezzi

circuiti a stazioni.

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2: "Sport individuali": Atletica Leggera**

**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 – 4x400

Corsa campestre

Prove di salto in lungo

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N°3: "I Test di Valutazione delle Capacità Condizionali"**

**CONTENUTI:**

Conoscenza e applicazione dei vari test di valutazione per Forza, Velocità e Resistenza

**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: "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° 6: "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**

#### **UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 7: "Il Doping"**

**CONTENUTI:**

- **Che cos'è il doping**
- **Le sostanze sempre proibite**
- **Le sostanze proibite in competizione**
- **I metodi proibiti**
- **Le sostanze non soggette a restrizione**

#### **UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 8: "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, Volèe, 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;**

Grosseto 10/06/2024

Firma docente  
Prof. Lorenzo Bruno