

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive Docente: Lorenzo Bruno
Classe 1[^] sez. B Indirizzo: Liceo Scientifico Ordinario

1. Programma svolto:

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, 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;**
- **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 (breack 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

UNITA' 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 e di Discipline 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 10/06/2023

Firma docente
Prof. Lorenzo Bruno