

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive - Docente: Lorenzo Bruno**  
**Classe 1<sup>^</sup> sez. F - Indirizzo: Liceo Scientifico Scienze Applicate**

### **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