

PROGRAMMA SVOLTO
Disciplina: Scienze Motorie e Sportive
Docente: Lorenzo Bruno
Classe 4[^] sez. B 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: Capacità Motorie: Capacità Coordinative e Capacità Condizionali – Forza – Velocità – Resistenza - Flessibilità

CONTENUTI:

La Teoria del Movimento

Apprendimento e controllo motorio

La Coordinazione

Le capacità motorie

Capacità coordinative: generali e speciali

Le capacità condizionali e le prestazioni

Lo sviluppo delle capacità condizionali

Forza: definizione e classificazione – I regimi di contrazione – Le esercitazioni – I metodi di allenamento – I principi dell'allenamento della forza

Velocità: definizione e classificazione - I metodi di allenamento – I principi dell'allenamento della velocità

Resistenza: definizione e classificazione – I fattori della resistenza - I metodi di allenamento continui – I metodi di allenamento interrotti da pause – I principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza

Flessibilità: flessibilità attiva e flessibilità passiva

Principi dell'allenamento della flessibilità

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4: "Sport individuali": Sport con la racchetta – Ping Pong

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 Ping-Pong: Dritto, Rovescio, Schiacciata e Servizio

Norme che regolano la disciplina

Singolare del Ping-Pong

Doppio misto del Ping-Pong

Attività ludico-coordinative

Giochi propedeutici

Introduzione alle gare ed agli aspetti tecnico-tattici

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 5: "Sport di squadra": Il Baseball e il Softball

CONTENUTI TEORICI:

L'AREA DI GIOCO

COME SI GIOCA

LE REGOLE DI GIOCO

I FONDAMENTALI D'ATTACCO

La battuta| La corsa

FONDAMENTALI DI DIFESA

La presa| Il lancio| Il passaggio| La tattica difensiva

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 6:" 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;

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 7: “Aspetti metodologici della programmazione dell'allenamento sportivo”

CONTENUTI:

- **L'allenamento: definizione e concetto**
- **Il concetto di carico allenante – Il sovrallenamento**
- **I principi e le fasi dell'allenamento**
- **Il riscaldamento**
- **I mezzi e i momenti dell'allenamento**
- **Allenamento al femminile**

Grosseto 10/06/2023

Firma docente
Prof. Lorenzo Bruno