

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive**  
**Docente: Lorenzo Bruno**  
**Classe 4<sup>a</sup> sez. F Liceo Scientifico Scienze Applicate**

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**
  - **La Resistenza**
  - **Allenamento della Resistenza**

Grosseto 10/06/2023

Firma docente  
Prof. Lorenzo Bruno