

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive - Docente: Lorenzo Bruno
Classe 3[^] sez.: B Indirizzo: Liceo Scientifico Ordinario

- 1. Programma svolto in presenza, nel rispetto dei rigidi protocolli anti-Covid che non ci hanno consentito di utilizzare gran parte delle attrezzature a nostra disposizione:**

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1: "Attività motorie di potenziamento" **CONTENUTI:**

- Salto in lungo da fermi e con rincorsa
- Piegamenti sulle braccia (M e F)
- Test di Cooper (12min.) o mezzo Cooper (6min.)
- Rilevazione cronometrica su una distanza di 30,60, 80 Mt
- Corsa a staffetta
- 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 di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2: "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° 3: "Attività in Ambiente naturale: Orienteering" **CONTENUTI:**

ORIENTEERING:

Teoria e pratica

La simbologia, le carte, la cartografia, l'uso della bussola, il testimone, le lanterne
esercitazioni per effettuare percorsi cittadini e in ambiente naturale

Specificità dell'esercizio fisico allenante, specificità dei programmi di allenamento
Tattiche di gara

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4: 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

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 5: "Capacità e abilità coordinative"

CONTENUTI:

La definizione e la classificazione del movimento

L'APPRENDIMENTO E IL CONTROLLO MOTORIO

Alla scoperta del movimento umano

Le informazioni sensoriali

Il sistema percettivo

Il sistema elaborativo

LA FINTA

Il sistema effettore

ATTENZIONE E TIRO LIBERO

Il sistema di controllo

Le fasi dell'apprendimento motorio

LA FIVE-STEP STRATEGY (LA "STRATEGIA DEI 5 PASSI")

LA COORDINAZIONE

Le capacità motorie

Le capacità coordinative

La capacità di combinare i movimenti

La capacità di differenziazione

La capacità di orientamento

La capacità di ritmo

La capacità di reazione

La capacità di trasformazione

La capacità di equilibrio

Le abilità motorie

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 6: "Introduzione ai Test di valutazione motoria delle capacità condizionali"

CONTENUTI:

TEST DA CAMPO

Il test navetta

L'allenamento del velocista

I test per il massimale di forza

I test di salto per valutare la forza e la potenza muscolare

L'agility test

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 7:" 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° 8: "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° 9: "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° 10: "Sport di squadra": Il Baseball e il Softball

CONTENUTI TEORICI e PRATICI:

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

Grosseto 10/06/2022

Firma docente
Prof. Lorenzo Bruno