

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Disciplina: Scienze Motorie e Sportive - Docente: Lorenzo Bruno**  
**Classe 3<sup>^</sup> sez.: F Indirizzo: Liceo Scientifico Scienze Applicate**

- 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 (breack 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