

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Disciplina: Discipline Sportive**

**Docente: Lorenzo Bruno**

**Classe 4<sup>^</sup> sez. G Liceo Scientifico Sportivo**

- 1. Programma svolto parte 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: "Sport individuali": Atletica Leggera**

**CONTENUTI:**

**ATLETICA LEGGERA:**

**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**

**Gare di staffetta 4x100**

**Corsa campestre**

**Prove di salto in lungo**

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2: "Sport individuali": Sport con la racchetta - 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**
- 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;**
- Principi di teoria e metodologia dell'allenamento**

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 3: "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° 4: "Sport di squadra": Flag Football**

**CONTENUTI TEORICI e PRATICI:**

**Visualizzazione di video sulle partite e le sedute di allenamento del Flag Football**

**Tecniche esecutive e tattiche di gara.**

- **Teoria e pratica.**
- **Applicazione nei diversi ruoli.**
- **miglioramento del controllo della palla e ball handing – spostamenti e piazzamenti senza palla e con la palla - passaggi e prese - marcamento/smarcamento senza palla e con la palla.**
- **fondamentali regole del gioco**
- **giochi di movimento con uno o più compagni**
- **esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, a quattro e a sei**
- **esercizi per l'1/1 - 1/2 - 2/2 - 2/3 - 3/3 -ecc.**
- **andature, staffette e situazioni di gioco**
- **impostazione difesa a uomo e a zona e principali schemi di gioco**
- **esercizi per il QB**
- **partite (palestra, campi sportivi)**
- **Tecniche esecutive e tattiche di gara.**
- **Principi di teoria e metodologia dell'allenamento**

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 5: "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**

- **Applicazione nei diversi ruoli.**
- **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 e tattiche di gara.**
- **Principi di teoria e metodologia dell'allenamento**

**UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 6: "Differenti tipologie di allenamento per gli sport individuali, di squadra e combinati studiati"**

**CONTENUTI TEORICI e PRATICI:**

**La Preparazione fisica nei vari sport**

## **Tipologie di allenamento nei vari sport**

### **UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N°7: “Lo sport, le regole e il fair play”**

**CONTENUTI:** negli sport di squadra e individuali trattati abbiamo lavorato anche nello specifico dei regolamenti dell'arbitraggio e dello svolgimento dei vari ruoli.

#### **SPORT CON LA RACCHETTA (TENNIS E PING PONG):**

- **Tornei.**
- **Esercitazioni per l'arbitraggio.**
- **Esercitazioni per lo sviluppo della tattica e strategie di attacco e difesa**

#### **BASEBALL E FLAG FOOTBALL**

- **Tornei.**
- **Esercitazioni per l'arbitraggio.**
- **Esercitazioni per lo sviluppo della tattica e strategie di attacco e difesa**

Grosseto 10/06/2022

Firma docente  
Prof. Lorenzo Bruno