

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Lorenzo Bruno

Classe 4[^] sez. G Liceo Scientifico Sportivo

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: "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° 3: Capacità Motorie: Capacità Coordinative

CONTENUTI:

La Teoria del Movimento

Apprendimento e controllo motorio

La Coordinazione

Le capacità motorie

Capacità coordinative: generali e speciali

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4: "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 10/06/2022

**Firma docente
Prof. Lorenzo Bruno**