

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: Discipline Sportive Docente: Lorenzo Bruno

Classe 1[^] sez. G Indirizzo: Liceo Sportivo

1. Programma svolto:

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1 : "Fitness e allenamento"

CONTENUTI:

**Costo energetico delle attività fisiche
Adattamenti cardio-circolatori durante l'esercizio fisico
Sviluppo muscolare e forza, circolo respiratorio
Abilità motorie e capacità motorie
Rendimento e prestazione
Misurazione dell'energia del lavoro e della potenza
Metodi e Test di misurazione e valutazione.**

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 2: " 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° 3 : " Sport individuali": Scherma

CONTENUTI:

- **Durata del combattimento e numero di stoccate da raggiungere negli assalti di girone e nella Eliminazione diretta**
- **Movimenti e posizioni dello schermitore in pedana: Guardia, Passi, Affondo, Prima posizione, Arma in linea, arma in linea di offesa**
- **Saluto**
- **Concetto generico di misura**
- **Fioretto: Caratteristiche dell'arma, Bersaglio, cenni sulla convenzione, Azioni di offesa fondamentali, Parate semplici**

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 4 : " 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 e tattiche di gara

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° 5 : " 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° 6 : " 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**

Grosseto 09/06/2018

Firma docente
Prof. Lorenzo Bruno

FIRME ALUNNI
