

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive Docente: Lorenzo Bruno

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

1. Programma svolto:

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1: "Attività motorie di Potenziamento fisiologico e Fitness e allenamento"

- attività a regime aerobico, corsa di fondo da 6' a 20' minuti all'aperto nell'anello di m.500 (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.
- 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: "Apparato Locomotore: Sistema scheletrico e articolare – Sistema muscolare e contrazione muscolare"

CONTENUTI:

SISTEMA SCHELETRICO E ARTICOLARE:

La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa

Lo scheletro assile: la testa, la cassa toracica e la colonna vertebrale

Lo scheletro appendicolare: l'arto inferiore e l'arto superiore

Le articolazioni

La schiena e l'importanza della postura

I paramorfismi e i dimorfismi

SISTEMA MUSCOLARE E CONTRAZIONE MUSCOLARE:

L'organizzazione del sistema muscolare

Il muscolo scheletrico

Le fibre muscolari

Il lavoro muscolare

La graduazione della forza

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 3: 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° 4 : " Ambiente naturale e acquaticità"

CONTENUTI:

NUOTO:

Acquisizione delle forme di propulsione elementari, di un buon equilibrio e di autonomia in acqua
Acquisizione di corretti atti respiratori, coordinando la fuoriuscita del capo con l'inspirazione e l'immersione con l'espiazione

Respirazione eseguita in maniera rilassata

Esecuzione della battuta di gambe nel dorso e nel crawl

Acquisizione degli elementi base della coordinazione nelle due nuotate

Allenamento per percorrere piccoli tratti subacquei, sapersi tuffare dal bordo e galleggiare in posizione verticale
Battuta di gambe a dorso e crawl (con o senza appoggio)

Respirazione laterale nel crawl con sostegno

Coordinazione braccia-gambe dorso e crawl

Tuffo dal blocco in ginocchio o seduto

Piccoli tratti in apnea

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

Grosseto 09/06/2018

Firma docente
Prof. Lorenzo Bruno

FIRME ALUNNI

