

## PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive Docente: Lorenzo Bruno

Classe 5<sup>a</sup> sez. G Indirizzo: Liceo Scientifico Scienze Applicate

### 1. Programma svolto:

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 1: " 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
- 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° 2: " Sport di squadra ": Il Flag Football

#### CONTENUTI:

##### Flag Football

- 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°3 : " 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 BEACH TENNIS):

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

FLAG FOOTBALL

- Tornei.
- Esercitazioni per l'arbitraggio.

- Esercitazioni per lo sviluppo della tattica e strategie di attacco e difesa

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

CONTENUTI:

NUOTO:

- Perfezionamento delle nuotate dorso e crawl e impostazione in maniera "scolastica" delle prime esercitazioni per le nuotate simmetriche rana e delfino –
- Perfezionamento della nuotata subacquea ed il controllo respiratorio sia in acqua bassa sia in acqua alta –
- Nuotata completa stile dorso (almeno 25 metri);
- Nuotata completa stile crawl (almeno 25 metri);
- Impostazione gambata a rana;
- Impostazione delfinizzazione e gambata delfino;
- Tuffo dal blocco;
- Apnea e raccolta oggetti sul fondo.

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 5: "Attività motorie di potenziamento"

- 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° 6: "Attività motorie di consolidamento e rielaborazione"

- esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture
- esercizi con i piccoli attrezzi (palle, bastoni, funi lunghe, cerchi, funicelle, ostacoli, palle mediche, elastici, cavigliere, pesi piccoli e medi ecc.)
- esercizi ai grandi attrezzi (quadro, spalliera, panca, palco di salita, cavallina, materassini, materassoni ecc.)
- esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi
- esercizi di preacrobatica, impostazione ed apprendimento:
  - rotolamenti dalle varie posture
  - capovolte sulla spalla avanti e indietro
  - capovolte asse sagittale avanti e indietro
- esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture
- esercizi con i piccoli attrezzi (palle, bastoni, funi lunghe, cerchi, funicelle, ostacoli, palle mediche, elastici, cavigliere, pesi piccoli e medi ecc.)
- esercizi ai grandi attrezzi (quadro, spalliera, panca, palco di salita, cavallina, materassini, materassoni ecc.)
- esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi
- esercizi di preacrobatica, impostazione ed apprendimento:
  - rotolamenti dalle varie posture
  - capovolte sulla spalla avanti e indietro
  - capovolte asse sagittale avanti e indietro

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 8: "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° 9: Capacità Motorie: Capacità Condizionali – Forza – Velocità - Resistenza

**CONTENUTI:**

Le capacità condizionali e le prestazioni

Lo sviluppo delle capacità condizionali

Forza: definizione e classificazione – I regimi di contrazione – Le esercitazioni – I metodi di allenamento – I principi dell'allenamento della forza

Velocità: definizione e classificazione - I metodi di allenamento – I principi dell'allenamento della velocità

Resistenza: definizione e classificazione – I fattori della resistenza - I metodi di allenamento continui – I metodi di allenamento interrotti da pause – I principi e gli effetti dell'allenamento della resistenza

UNITA' FORMATIVA DISCIPLINARE N° 10: ” 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 09/06/2018

Firma docente  
Prof. Lorenzo Bruno

FIRME ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_